شاہین کو ٹیسٹ سکواڈ میں جگہ کیوں نہیں ملی؟ صفحہ 08

WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

جمعرات
05 دسمبر 2024

THURSDAY
05-DECEMBER-2024

صائم ایوب کی ٹی ٹوئنٹی رینکنگ میں بہتری صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ Vol: 14 | No: 276 | Pages: 08 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 277 ■ جلد: 14 ■

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی صدارت میں اعلیٰ سطحی میٹنگ

موسم سرما کیلئے محکمہ بجلی کی تیاریوں کا جائزہ

کٹوتیوں میں کمی لانے پر زور، غیر متوقع اور طویل بجلی کٹوتیوں کو برداشت کرنا صارفین کیلئے مشکل

سری نگر: ۴، دسمبر //

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بدھ کو ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ میں محکمہ بجلی کی موسم سرما کی تیاری کا جائزہ لینے کے دوران شفاف کٹوتیوں کو نافذ کرنے اور بجلی کی فراہمی میں کٹوتیوں کو کم کرنے پر زور دیا۔ جے کے این ایس کے مطابق سرکاری ذرائع نے بتایا کہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بدھ کو سول سکریٹریٹ جموں میں پاور ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ (PDD) کی ایک جامع جائزہ میٹنگ کی صدارت کی۔ اجلاس میں بجلی کی فراہمی میں درپیش چیلنجز، کٹوتیوں کے نظام الاوقات، محصولات کی وصولی اور سردیوں کے سخت موسم میں پاور سیکٹر کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے حکمت عملیوں پر توجہ مرکوز کی گئی۔ اپنے ریمارکس میں، وزیر اعلیٰ نے مصیبت میں کمی کو کم کرنے پر زور دیا تاکہ عوام بجلی کی ترقی کے محکمہ کی طرف سے مطلع کردہ بجلی کی کٹوتیوں کے شیڈول پر اعتماد کرنے لگے۔ انہوں نے کہا کہ اعلان کردہ کٹوتی کے نظام الاوقات سے انحراف کو بالکل کم سے کم رکھا جانا چاہیے جبکہ لوگ منصوبہ بند کٹوتیوں کو قبول کرنے کیلئے تیار ہیں، ان کیلئے غیر متوقع اور طویل بجلی کی کٹوتیوں کو برداشت کرنا مشکل ہے۔ انہوں نے ایک واضح اور قابل اعتماد کٹوتی پروگرام کی ضرورت کا اعادہ کیا، اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ تکلیف دہ کٹوتیوں کو نایاب اور اچھی طرح سے بتایا جانا چاہیے۔ میٹنگ میں وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی، چیف سکریٹری اٹل ڈلو، وزیر اعلیٰ کے ایڈیشنل چیف سکریٹری دھیرج گپتا، پرنسپل سکریٹری پاور ڈیولپمنٹ ڈپارٹمنٹ راجیش اچ پرساد، پرنسپل سکریٹری مالیات سنتوش ڈی ویدیا، ڈسکام کے مینیجنگ ڈائریکٹرز، پی ڈی ڈی کیسینئر افسران اور دیگر متعلقہ حکام نے شرکت کی۔ کشمیر میں مقیم افسران نے عملی طور پر میٹنگ میں شمولیت اختیار۔۔۔101

وادی کشمیر پر سردی کی گرفت مزید سخت

7 دسمبر تک موسم خشک، سردی کی شدت بڑھ جانے کا امکان / محکمہ موسمیات

سری نگر: ۴، دسمبر //

وادی کشمیر پر سردی کی گرفت مزید سخت ہونے کے بیچ منگل اور بدھ کی درمیانی رات سری نگر میں رواں موسم کی سرد ترین رات ریکارڈ کی گئی۔ جبکہ پہلگام، شوپیان، پلوامہ، سونہ مرگ، اننت ناگ اور گلمرگ سرد ترین مقامات رہے۔ اس دوران علاقائی موسمیاتی مرکز سری نگر نے بدھ کے روز عام طور پر خشک موسم کی پیش گوئی کی ہے، تاہم الگ تھلگ اونچے علاقوں میں ہلکی بارش یا برف باری کا امکان ہے۔ موسمیاتی مرکز نے 7 دسمبر تک موسم مجموعی طور پر خشک رہنے کا امکان ظاہر کرتے ہوئے مزید کہا ہے کہ 8، 9 اور 10 دسمبر۔۔۔102

سنٹرل جیل سرینگر میں سی آئی کا چھاپہ اور تلاشیاں

سری نگر: ۴، دسمبر //

حکام نے بتایا کہ پولیس کے کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر (CIK) ونگ نے بدھ کو یہاں سنٹرل جیل میں چھاپہ مارا۔ جے کے این ایس کے مطابق حکام نے بتایا کہ کاؤنٹر انٹیلی جنس کشمیر (CIK) کے سپاہیوں نے شہر کے رعناواری علاقے میں واقع سنٹرل جیل سری نگر کو بدھ کو صبح سے پہلے ہی گھیر لیا اور بیرکوں کی تلاشی شروع کر دی۔ یہ چھاپہ اس سال ستمبر میں قیدیوں کے دو گروپوں کے۔۔۔103

جموں وکشمیر پولیس کی کل افرادی قوت 83000: وزیر مملکت برائے داخلی امور

لیفٹننٹ گورنر نے 15 فیصد ریزرویشن شروع کرائی، مزید بڑھانے کے لئے پُرعزم: حکومتی ذرائع

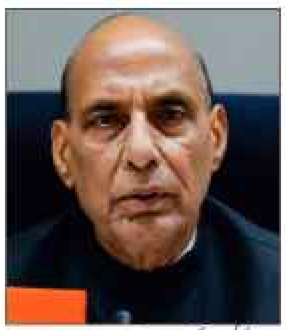
سری نگر: ۴، دسمبر //

جموں وکشمیر پولیس کی کل نفری میں خواتین کی تعداد صرف 6 فیصد ہے اور 33 فیصد نمائندگی کو یقینی بنانے پر وزارت داخلہ کے بار بار زور دینے کے باوجود خواتین کی تعداد کم ہے۔ جے کے این ایس مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق اس بات کا انکشاف وزارت داخلہ میں وزیر مملکت نتیا نند رائے نے لوک سبھا میں ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں میں پولیس فورس میں خواتین اہلکاروں کے بارے میں پوچھے گئے سوال کے جواب میں کیا۔ بیورو آف پولیس ریسرچ اینڈ ڈیولپمنٹ (بی پی آر اینڈ ڈی)، وزارت داخلہ کے ذریعے مرتب کردہ پولیس تنظیموں کے اعداد و شمار کے مطابق اور موصوف وزیر نے لوک سبھا میں ممبران پارلیمنٹ کے ساتھ شیئر کیا ہے، جموں وکشمیر۔۔۔104

بھارت کسی بھی جارحیت کا جواب دینے کی صلاحیت رکھتا ہے

بھارت کو للکارنے والوں کو مشرقی لداخ اور سرجیکل اسٹرائیکس کے ساتھ طاقت کا اندازہ دکھا گیا

سرینگر/04 دسمبر //



مسلح افواج میں روایات کی اختراعات کو متوازن ہونا چاہیے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا کہ بھارت ایک مضبوط ملک بن رہا ہے جواب کسی بھی جارحیت کا بھرپور جواب دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ مشرقی لداخ میں چینی فوج اور پاکستان کے خلاف سرجیکل اسٹرائیکس کی کارروائیوں سے ہم نے ثابت کر دیا ہے کہ بھارت کو للکارنے کا وقت گیا ہے۔ سی این آئی مانیٹرنگ ڈیسک کے مطابق حیدرآباد میں ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے نئے کمیشنڈ افسران پر زور دیا کہ وہ نئے آئیڈیاز، اختراعی سوچ اور آئیڈیل ازم کے تئیں کھلے پن کو کبھی نہ کھوئیں۔ وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے اختراع کو اپناتے ہوئے مسلح افواج کی روایات کو برقرار رکھنے کی ضرورت پر زور دیا اور کہا کہ ان۔۔۔105

سرنکوٹ پونچھ میں فوجی چوکی پر گرینیڈ حملہ

ایک پھٹ گیا، دوسرا رہ گیا، کوئی جانی یا مالی نقصان نہیں

سرینگر/04 دسمبر //

پولیس کا کہنا ہے کہ ملی ٹنٹوں نے جموں کے پونچھ سرنکوٹ میں فوجی پوسٹ کو نشانہ بنا کر گرینیڈ داغا جس نشانہ چوک کر زوردار دھماکے کے ساتھ پھٹ گیا تاہم اس میں کوئی جانی یا مالی نقصان نہیں ہوا۔ سی این آئی کے ملی ٹنٹوں نے بدھ کی علی الصبح پونچھ ضلع میں فوجی چوکی پر دو گرینیڈ داغا۔ پولیس کے مطابق ملی ٹنٹوں نے نامعلوم سمت سے فوجی چوکی کو نشانہ بنانے کے غرض سے گرینیڈ داغا تاہم وہ نشانہ چوک گیا جس کے بعد وہ زوردار دھماکہ کے ساتھ پھٹ گیا۔ پولیس کے مطابق گرینیڈ حملے میں کوئی جانی یا مالی نقصان نہیں ہوا جس کے بعد سیکورٹی فورسز نے پورے علاقے کو محاصرے میں لیکر تلاشی کارروائی انجام دی اور ملی ٹنٹوں کو ڈھونڈ نکالنے کیلئے تلاشی آپریشن وسیع پیمانے جاری ہے۔ پولیس کے ایک سینئر آفیسر نے اس کی تصدیق کرتے ہوئے بتایا کہ ملی ٹنٹوں نے۔۔۔106

یوم بحریہ کے موقعے پر وزیر اعظم اور وزیر داخلہ کی مبارکباد

بحریہ کی ہندوستانی سمندری حدود میں ملکی سالمیت کیلئے قربانیاں ہمیشہ یاد رکھی جائیں گی

سرینگر/04 دسمبر //

1971 کی ہند و پاک جنگ کے یادگاری دن کے بطور منائے جانے والے بحریہ کے موقعے پر وزیر اعظم نریندر مودی، وزیر داخلہ امت شاہ اور وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے بھارتیہ بحریہ کو مبارکباد پیش کی ہے۔ سی این آئی مانیٹرنگ کے مطابق 1971 کی ہند و پاک جنگ میں ہندوستانی بحریہ کے اہم رول کے سلسلے میں اس دن کو یوم بحریہ سے منسوب کیا گیا ہے اور اس دن کی یاد میں وزیر اعظم نریندر مودی، وزیر دفاع راجناتھ سنگھ اور مرکزی۔۔۔107

سرینگر پولیس کی دو منشیات فروشوں کیخلاف کارروائی

زائد از 3 کروڑ مالیت کی جائیدادیں ضبط

سری نگر: ۴، دسمبر //

سری نگر میں پولیس نے این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعات کے تحت منشیات فروشوں کی 3 کروڑ روپے سے زیادہ کی جائیداد ضبط کی۔ جے کے این ایس کے مطابق پولیس کے ایک ترجمان نے بتایا کہ پولیس نے ایف آئی آر نمبر 31/2024 میں این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ 68 کے تحت ایک منشیات فروش عبدالاحد بٹ ولد محمد سلطان بٹ ساکن بونہ پورہ بٹہ مالو کا 65 لاکھ روپے مالیت کا تین منزلہ رہائشی مکان ضبط کیا ہے۔ بیان میں کہا گیا ہے کہ ملزم ایک بدنام زمانہ منشیات فروش ہے جو نوجوانوں میں منشیات فروخت کرتا تھا جس پر ایف آئی آر نمبر 31/2024 زیر دفعہ 8/20 این ڈی پی۔۔۔108

پلوامہ میں تاجر پر تیزاب حملہ، علاج کیلئے اسپتال منتقل

سری نگر: ۴، دسمبر //

کشمیر میں خطرناک جرائم وقوع پذیر ہونے کی بیچ پلوامہ میں منگل کی شام نامعلوم افراد نے ایک 50 سالہ دکاندار پر تیزاب سے حملہ کیا۔ جے کے این ایس کے مطابق جنوبی کشمیر کے پلوامہ ضلع میں منگل کی شام میں ایک 50 سالہ شخص پر ایک نامعلوم حملہ آور نے تیزاب سے حملہ کیا۔ ایک اہلکار نے بتایا کہ متاثرہ۔۔۔109

پنجاب کے فیروز سیکٹر میں پاکستانی ڈرون کی دراندازی

بی ایس ایف نے فائرنگ کر کے نیچے گرایا، علاقے میں تلاشی آپریشن جاری

سرینگر/04 دسمبر //

سرحدوں پر ڈرون سرگرمیوں کے بڑھتے واقعات کے بیچ سرحدی حفاظتی فورسز نے بین الاقوامی سرحد پر پنجاب سیکٹر میں پاکستانی ڈرون کی نقل وحمل دیکھنے کے بعد اس پر فائرنگ کر کے اسکو نیچے گرا دیا۔ ڈرون کو مار گرانے کے بعد پورے علاقے میں تلاشی آپریشن بڑے پیمانے پر جاری ہے۔ سی این آئی کو اس ضمن میں بی ایس ایف ذرائع سے معلوم ہوا ہے کہ سرحدی حفاظتی فورس۔۔۔110

گورنمنٹ کی بھرتی اسامیاں اور تعلیمی اداروں میں داخلہ

اوپن میرٹ کیلئے سیٹیں 57 فیصد سے کم ہو کر 33 فیصد

سری نگر: ۴، دسمبر //

جموں وکشمیر اور لداخ ہائی کورٹ نے ہدایت دی ہے کہ ریزرویشن رولز کے تحت کی جانے والی کسی بھی تقرری کو قواعد کو کالعدم قرار دینے کی درخواست کے نتائج سے مشروط ہوگی۔ جے کے این ایس کے مطابق عدالت عالیہ 5 افراد کی جانب سے دائر درخواست کی سماعت کر رہی تھی جس میں ریزرویشن رولز کو کالعدم قرار دینے کی درخواست کی گئی تھی۔ جموں وکشمیر اور لداخ ہائی کورٹ نے آئندہ سماعت پر ایڈووکیٹ جنرل سے معاونت طلب کر لی۔ عرضی گزاروں کا موقف ہے کہ حکام کی طرف سے 2005 کے ریزرویشن رولز میں کی گئی ترامیم کی وجہ سے، جموں وکشمیر گورنمنٹ کی بھرتی۔۔۔111

ریزرویشن رولز کے تحت کی گئی تقرریوں پر ہائی کورٹ کی ہدایت

کسی بھی تقرری کے قواعد کو کالعدم قرار دینے کی درخواست کے نتائج سے مشروط ہوگا

سرینگر/04 دسمبر //

ہائی کورٹ نے آج ہدایت دی ہے کہ ریزرویشن رولز کے تحت کی جانے والی کسی بھی تقرری کو قواعد کو کالعدم قرار دینے کی درخواست کے نتائج سے مشروط ہوگا۔ وی او آئی کے مطابق عدالت 5 افراد کی جانب سے دائر درخواست کی سماعت کر رہی تھی جس میں رولز کو کالعدم قرار دینے کی درخواست کی گئی تھی۔ عدالت نے آئندہ سماعت پر ایڈووکیٹ جنرل سے معاونت طلب کر لی ہے۔ عرضی گزاروں۔۔۔112

منشیات فروشوں کیخلاف کریک ڈاؤن جاری

سرینگر اور کولگام میں تین منشیات فروش گرفتار: پولیس

سرینگر/04 دسمبر //

سماج سے منشیات کو ختم کرنے کی کوششوں کو جاری رکھتے ہوئے، پولیس نے سرینگر اور کولگام میں 03 منشیات فروشوں کو گرفتار کیا ہے اور ان کے قبضے سے ممنوعہ اشیاء برآمد کی ہیں۔ سی این آئی کے مطابق پولیس تھانہ ایم آر گنج کی ایک پولیس پارٹی نے سید منصور پل زالڈگر پر ناکے کی چیکنگ کے دوران ایک گاڑی کو روکا جس نے موقع سے فرار ہونے کی کوشش کی لیکن اسے حکمت کے ساتھ پکڑ لیا گیا۔ تلاشی کے دوران مذکورہ گاڑی کے ڈیش بورڈ سے پولی تھین بیگ میں چھپائی گئی 11 گرام براؤن شوگر برآمد ہوئی۔ ملزم کی شناخت رقیب احمد ڈار ولد عبدالسلام ڈار ساکنہ راجوری کدل سری نگر کے طور پر ہوئی ہے جسے موقع پر گرفتار کر لیا گیا ہے۔ اسی مناسبت سے ایف آئی آر۔۔۔113

آپریشنل صلاحیتوں کو بڑھانے کا ایک بڑا قدم

فوج نے جموں وکشمیر میں اپنی کارروائیوں میں سول ہیلی کاپٹروں کو متعارف کرایا

سرینگر/03 دسمبر //

آپریشنل صلاحیتوں اور لاجسٹک کارکردگی کو بڑھانے کے ایک بڑے اقدام میں فوج نے جموں وکشمیر میں اپنی کارروائیوں میں سول ہیلی کاپٹروں کو متعارف کرایا ہے۔ سی این آئی کے مطابق جموں کشمیر میں فوج نے اپنی کارروائیوں میں سول ہیلی کاپٹروں کو متعارف کرایا ہے۔ حکام نے بتایا کہ شمالی کمان کی دھروا کمانڈ کے تحت کی جانے والی اس پہل کا مقصد دستوں کی نقل وحرکت کو بہتر بنانا، کارگو کی ترسیل کو ہموار کرنا اور دور دراز اور مشکل علاقوں میں زخمیوں کو نکالنے میں سہولت فراہم کرنا ہے۔ دفاعی ترجمان نے کہا کہ لاجسٹکس کی کارکردگی کو بڑھانے کیلئے دھروا کمانڈ نے سول ہیلی کاپٹروں کو لاجسٹکس کی کوششوں میں ضم کر دیا ہے تاکہ فوجیوں کی نقل وحرکت، سامان کی ترسیل اور دور دراز کے علاقوں میں زخمیوں کو نکالنے میں مدد کی جا سکے۔ انہوں نے کہا کہ اس اقدام سے مشن کی تیاری اور لاجسٹک کی کارکردگی میں اضافہ ہوگا۔ ایک اعلیٰ فوجی عہدیدار نے مقامی روزنامہ کو بتایا کہ سول ہیلی کاپٹروں کا استعمال۔۔۔114

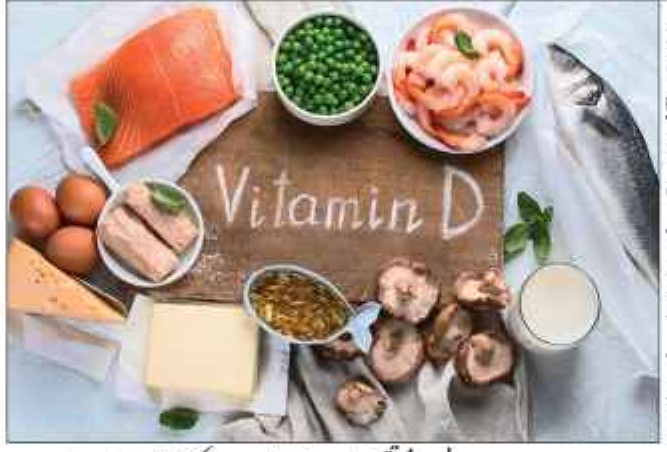
انزائٹی ڈس آرڈر کا مقابلہ کس طرح کیا جائے؟

انزائٹی ڈس آرڈر، امریکا میں ذہنی امراض میں سے سب سے عام ہے، جس سے 4 کروڑ بالغ امریکی افراد متاثر ہیں۔ انزائٹی ڈس آرڈر کے حوالے سے، برگھم اینڈ ویمنز ہاسپٹل کی ڈائریکٹر آف سائیکالوجی اور کلینیکل سائیکالوجسٹ تالی ڈائیلو کہتی ہیں، ''اگر ہم نفسیاتی نقطہ نظر سے انزائٹی کو سمجھنے کی کوشش کریں تو یہ ایک رونما ہونے والی صورتِ حال یا واقعہ کی 'مس کیلکیولیشن' کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ہم انزائٹی اس وقت محسوس کرتے ہیں، جب ہم اندازوں سے زیادہ کوئی بڑی بات کے واقع ہونے اور اس کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنی صلاحیتوں کو کم درجے کا سمجھ بیٹھتے ہیں''۔ لائسنس یافتہ امریکی سوشل ورکر اور 'لاف از گڈ کڈز' فاؤنڈیشن کے بانی اسٹیو گراس خوف اور انزائٹی کو غیر فطری عمل قرار نہیں دیتے۔ وہ کہتے ہیں، ''انسانوں کی فطرت میں ایک 'منفی تعصب' پایا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر انسان ڈرانے والی اور خوف دینے والی معلومات کو مثبت اور عزم کو پختہ کرنے والی معلومات کے مقابلے میں زیادہ توجہ دیتا ہے۔ انزائٹی انسانوں کے اس قدیم دور میں بھی پائی جاتی تھی، جب انھیں زندہ رہنے کے لیے غذا، پانی اور چھت کی تلاش کرنا پڑتی تھی۔ ان چیزوں کا مستقل خوف انھیں 'فائٹ- آر- فلائٹ موڈ' میں رکھتا تھا''۔ جب آپ کا جسم، ایڈرینالین (دل کی دھڑکن تیز کرنے والا مواد) زیادہ بناتا ہے تو انزائٹی اس کا نفسیاتی جواب ہوتا ہے اور یہ مادہ ہر وقت خوف کا پتہ لگانے (تھریٹ ڈیٹیکشن) کے کام پر معمور ہو جاتا ہے۔ دونوں ماہرین کا ماننا ہے کہ پُر امیدی (آپٹی مزم) کو پروان چڑھا کر انزائٹی میں کمی لائی جا سکتی ہے۔ تالی ڈائیلو کہتی ہیں، ''میرا خیال ہے کہ 'پُر امیدی' مثبت سوچ، اچھی توقع رکھنے، بامقصد رویہ اپنانے اور پُر اعتمادی کا امتزاج ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ 'آدھا گلاس بھرا ہوا ہے' والی سوچ کو پُرامیدی کہا جائے۔ اس سے زیادہ پُرامیدی یہ ہے کہ آپ کے ساتھ زندگی میں جو کچھ پیش آ رہا ہے آپ اسے کس طرح بیان کرتے ہیں، خصوصاً وہ چیزیں جو آپ کی توقعات کے مطابق نہیں ہوتیں یا آنے والی زندگی کے بارے میں آپ کیا توقعات رکھتے ہیں''۔ اس صورتِ حال کو اس طرح سمجھا جا سکتا ہے کہ جب زندگی میں چیزیں آپ کی توقعات کے مطابق وقوع پذیر نہ ہو رہی ہوں تو آپ انھیں اپنے تاریک مستقبل سے تشبیہ دینے کے بجائے یہ تصور کریں کہ یہ ایک عارضی حادثہ ہے، جو گزر جائے گا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ایسی سوچ، حقائق سے انکار کے زمرے میں نہیں آتی؟ اس حوالے سے اسٹیو گراس کہتے ہیں کہ پُر امید رویہ کا حامل شخص زندگی میں بری چیزوں کو قبول کرتا ہے، تاہم وہ انھیں لے کر زندگی سے مایوس نہیں ہو جاتا۔ ''ہمارے نزدیک پُر امیدی کی تعریف خود میں، دوسروں میں اور اپنے ارد گرد اچھائی کو دیکھنے، محسوس کرنے اور اس پر توجہ مرکوز رکھنے کی استعداد ہے''۔ ماہرین کے مطابق، درج ذیل طریقوں پر عمل کر کے کوئی بھی شخص اپنی زندگی میں پُر امیدی کے جذبات کو پروان چڑھا اور انزائٹی گھٹا سکتا ہے۔

اپنی سوچ بدلیں

تالی ڈائیلو انزائٹی کے مسائل پر کام کرنے کے دوران اپنے کلائنٹس کی سوچ کو بدلنے کے لیے 'ٹاک تھراپی' استعمال کرتی ہیں۔ ''میں اپنے کلائنٹس کے ساتھ اس بات پر گفتگو کرتی ہوں کہ ہمارے سوچنے کے انداز کس طرح عصبی طور پر ایک گھیرے میں آ جاتے ہیں۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہم اپنے، دوسروں اور دنیا کے بارے میں جس طرح سوچتے ہیں، اس میں تبدیلی لے آئیں تو نئی راہیں تخلیق کرنے میں وقت لگتا ہے''۔ ہمارے دماغ کے ایک حصے کا نام آربیٹل فرنٹل کارٹیکس (OFC) ہے، یہ حصہ دانش، فہم اور جذباتی مراکز سے حاصل ہونے والی معلومات میں ہم آہنگی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ ان لوگوں میں حجم کے لحاظ سے زیادہ بڑا اور زیادہ نشوونما پاتا ہے جو زیادہ 'پُر امید' اور 'کم فکر مند' ہوتے ہیں۔ ڈائیلو سب سے پہلے یہ کوشش کرتی ہیں کہ وہ اپنے کلائنٹس کو یہ باور کرا سکیں کہ کسی بھی واقعے، حادثے یا بات کو لے کر اس پر سوچنے کے مختلف زاویے ہوتے ہیں۔ وہ ایک سانحے کی نشاندہی کرتی ہیں اور پھر اپنے کلائنٹ کے ساتھ بحث و مباحثہ کے ذریعے یہ جاننے کی کوشش کرتی ہیں کہ اس کے سوچنے کا کون سا زاویہ 'مسئلے کا باعث' ہے۔ سوالات کے ایک سلسلے کے ذریعے ڈائیلو اور ان کا کلائنٹ اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ جب کوئی سانحہ یا واقعہ پیش آیا تو اس وقت اس کے ذہن میں کیا چل رہا تھا اور وہ اب اس کے بارے میں کیا سوچتا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنے سائنسی علم کی بنیاد پر یہ اندازہ لگاتی ہیں کہ متاثرہ شخص مستقبل کے واقعات سے متعلق پیشگوئی کرنے کے لیے اپنی سوچوں کا کتنا استعمال کر رہا ہے۔ اس میں سب سے اہم کرنے کا کام یہ ہوتا ہے کہ متاثرہ شخص کو سوچنے کے نئے زاویے اپنانے کی مشق کرنا پڑتی ہے۔ ''بہت سارے لوگ مشق کے ذریعے اپنے سوچنے کا انداز بدلنے اور اس میں استحکام لانے کے لیے جلد ہمت ہار جاتے ہیں۔ اس علاج کا سب سے اہم حصہ 'مینٹیننس اسٹیج' ہوتا ہے، جہاں ہم پریکٹس کے ذریعے اپنے سوچنے کے انداز کو بڑی حد تک بدل چکے ہوتے ہیں، جب متاثرہ شخص اس اسٹیج سے آگے بڑھ جاتا ہے تو اس کے بعد اس کے سوچنے کے انداز میں حقیقی بدلاؤ آتا ہے اور اس کے سوچنے کا نیا انداز ہی اس کا فطری (اور مثبت) انداز بن جاتا ہے''۔ مزید برآں، ماہرین کے مطابق متاثرہ شخص اپنی انزائٹی پر قابو پانے کے لیے یا اگر کوئی چاہتا ہے کہ انزائٹی کبھی بھی اس کے پاس نہ آئے تو اسے چاہیے کہ وہ پُر امید لوگوں کے درمیان رہے، ایسے لوگوں کی فہرست بنائے جن کے ساتھ وقت گزار کر اور بات کر کے وہ اچھا محسوس کرتا ہے، روزانہ کوئی مثبت کام کرنے کی نیت کرے، چیزوں پر غور کرے اور خود میں مسکرانے کی عادت پیدا کرے۔

وٹامن ڈی کی کمی پوری کرنے کے طریقے



وٹامن ڈی ایک ایسا غذائی جزو ہے، جو جسمانی افعال کی صحیح کارکردگی کے لیے ضروری تصور کیا جاتا ہے۔ جسمانی عضلات مثلاً پٹھوں، ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی جبکہ اہم اعضاء دل، گردے، پھیپھڑے اور جگر کے تحفظ کے لیے وٹامن ڈی جسم کو درکار ضروری وٹامنز میں سے ایک ہے۔ یہ ایک ایسا وٹامن ہے جس کی کمی بہت سی بیماریوں کو دعوت دیتی ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی اور طبی مسائل

دنیا بھر کی آبادی کا تقریباً 13 فیصد وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی کے شکار افراد کی اتنی بڑی تعداد قابل غور ہونے کے ساتھ ساتھ تشویش ناک بھی ہے کیونکہ وٹامن ڈی کی کمی انسانی جسم کو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتی ہے۔ مثلاً

☆ وٹامن ڈی کی کمی ہڈیوں کے بھربھرے پن، ہڈیوں کے سوکھنے اور ٹیڑھے ہو جانا، جسم میں درد اور تکلیف کا سبب بنتی ہے۔
☆ وٹامن ڈی کی کمی کے شکار افراد کو مستقل تھکاوٹ، جسم میں درد اور سستی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
☆ اس کی کمی کی وجہ سے کیلشیم ہڈیوں میں جذب نہیں ہوتا اور پیشانی پر بہت زیادہ پسینہ آنے لگتا ہے۔
☆ وٹامن ڈی ہڈیوں میں کیلشیم کو جذب کرنے کی صلاحیت دگنی کر دیتا ہے، اس طرح ہڈیوں اور مسلز کی صحت کو برقرار رکھا جا سکتا ہے۔
☆ جن افراد میں وٹامن ڈی کی کمی پائی جاتی ہے، وہ جوڑوں کے درد کا شکار ہو جاتے ہیں۔

وٹامن ڈی کی کمی اور علامات

ماہرین کے مطابق وٹامن ڈی کی کمی کی تشخیص کا عمل آسان نہیں کیونکہ اس کے اثرات طبیعت کی خرابی کا سبب نہیں بنتے۔ تاہم ذیل میں درج علامات کے ذریعے وٹامن ڈی کی کمی کی نشاندہی کی جا سکتی ہے۔

☆ کمزور مدافعتی نظام یعنی مثلاً کسی انفیکشن یا وائرس کے ہو جانے کے بعد صحت یابی میں کافی وقت لگنا، یا پھر چوٹ لگنے کے بعد دیر سے ٹھیک ہونا۔
☆ کمر اور جوڑوں میں درد
☆ مستقل تھکاوٹ، جسم میں درد اور سستی کا غالب رہنا۔
☆ ڈپریشن، اکتاہٹ اور چڑچڑاپن۔
☆ پسینے کی زیادتی۔
☆ کمزور مسلز یا تکلیف ہونا وغیرہ۔

چربی والی مچھلی اور سمندری غذائیں

فیٹی فش اور سمندری غذاؤں میں وٹامن ڈی جیسا قدرتی اجزا کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً 100 گرام سامن مچھلی 386IU وٹامن کی مقدار فراہم کرتی ہے۔ وٹامن ڈی کی مقدار سمندری غذاؤں کی انواع و اقسام میں مختلف پائی جاتی ہے۔ جن سمندری غذاؤں میں وٹامن ڈی کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے ان میں ٹونا، سرمئی مچھلی، کستورا مچھلی، جھینگے، سارڈین مچھلی، اور ین کو وے (سینا مور مچھلی) شامل ہیں۔

کمی کیسے پوری کی جائے؟

نیشنل اکیڈمی آف میڈیسن کے مطابق نوجوانوں کے لیے وٹامن ڈی کے یومیہ 600 سے 800 انٹرنیشنل یونٹس مختص کیے گئے ہیں۔ اس تناسب کو مکمل کرنے کے لیے درج ذیل طریقہ کار پر غور کیا جا سکتا ہے۔

مشروم کا زیادہ استعمال

وٹامن ڈی کے حصول کے لیے مشروم کو ایک مکمل نباتاتی ذریعہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ انسانوں کی طرح مشروم بھی سورج کی الٹراوائلٹ شعاعوں کے ذریعے وٹامن ڈی بنانے کی صلاحیت سے مالا مال ہوتے ہیں۔ سمندری نوع کی طرح مشروم کی بھی مختلف اقسام کی وٹامن ڈی کی مختلف مقدار فراہم کرتی ہیں مثلاً 100 گرام جنگلی مشروم وٹامن ڈی کے 2,384IU فراہم کرتے ہیں۔

طلبا کی صحت کیلئے عمدہ مشورے

ایک صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے اور دماغ صحت مند ہو تو کوئی بھی امتحان مشکل نہیں ہوتا اور کامیابی کی راہیں کھلتی چلی جاتی ہیں۔ لیکن ہمارے ہاں بچے جب تعلیم حاصل کرنے میں مصروف ہوتے ہیں تو اپنی غذا اور کھانے پینے کی روٹین کا خیال نہیں رکھ پاتے۔ امتحان کی تیاری، اسائنمنٹس جمع کروانے کی ٹینشن اور دیگر روزمرہ معمولات مستقل طور پر طلبا کے ذہنوں پر سوار رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے بہت سے طلبا اس قدر توانائی نہیں رکھتے کہ وہ تعلیم اور زندگی میں توازن لا سکیں۔ اسکول، کالج، گھریلو اور سماجی سرگرمیوں میں اپنی بھرپور صلاحیتوں کے اظہار کیلئے طلبا کو فٹ اور صحت مند رہنا بہت ضروری ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ والدین اپنے بچوں کی غذا کا بہت خیال رکھتے ہیں۔ کم عمری سے ہی متوازن غذا مستقبل کیلئے ایک عمدہ بنیاد فراہم کرتی ہے۔ اس سلسلے میں کچھ نکات کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

غذا کی مقدار کا خیال رکھنا

بہت زیادہ کھانے کا مطلب صحت مند ہونا نہیں ہوتا۔ اس لیے غذا کے تناسب کا خیال رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے خاص طور پر سبزیوں، دالوں اور گوشت کا تناسب عمر اور ضرورت کے مطابق ہونا چاہیے۔

ناشتہ ضرور کریں

چاہے آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں، آپ کو غذائیت سے بھرپور ناشتے پر کبھی سمجھوتہ نہیں کرنا چاہیے۔ اپنے دن کا آغاز عمدہ ناشتے کے ساتھ کیجیے۔

پانی پیتے رہیں

پڑھائی کے دوران آپ پانی پینا بھول جاتے ہیں یا ٹالتے رہتے ہیں، جو کہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ وہ طلبا جو گھنٹوں مطالعہ کرتے ہیں یا اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں، ان کیلئے زائد مقدار میں پانی پینا بہت اہم ہے۔ اپنے ساتھ ہمیشہ پانی کی ایک بوتل ضرور رکھیں۔

میٹھا اور جنک فوڈ کم کھائیں

بہت زیادہ کھانا کھانا پریشان کن نہیں ہوتا البتہ آپ میٹھی اشیا، کولڈ ڈرنک یا جنک فوڈ زیادہ استعمال کرتے ہیں تو اس سے اجتناب کرنا چاہیے۔ سب سے اہم چیز یہ ہے کہ کھانے والی غذا لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی ہو۔

کھیلوں میں حصہ لیں

جو طلبہ ہر وقت پڑھائی میں مصروف رہتے ہیں ان کے لیے ورزش کو وقت دینا مشکل ہوتا ہے۔ کالج یا پڑھائی کی ذمہ داری کی وجہ سے بہت سے طلبا جم نہیں جا پاتے۔ اگر وہ کسی کھیل میں حصہ لیں تو ان کا جسم متحرک رہ سکتا ہے۔ بیڈمنٹن، ٹیبل ٹینس یا اسکواش جیسے کھیل عمدہ فٹنس دیتے ہیں اور فٹبال اور کرکٹ جیسے آؤٹ ڈور گیم کھیلنے سے بھی صحت پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔

پیدل چلیں

بے شک آپ کے پاس موٹر بائیک یا کار ہے لیکن پیدل چلنے کی عادت آپ کی صحت کو بہتر رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ پیدل چلنے کے علاوہ جاگنگ یا رننگ بھی کی جا سکتی ہے۔ گاڑی یا بائیک ہو تو اسے دور کھڑا کر کے پیدل اپنی کلاس یا کسی بھی دکان پر جانے کی عادت ڈالیں۔

جم جوائن کریں

اگر آپ کسی جم جائیں تو آپ کو اس میں داخلہ لینے کی ترغیب ملے گی۔ جم میں سائیکلنگ، رننگ وغیرہ کی سہولتیں دستیاب ہوتی ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ اگر آپ جم میں ایکسرسائز کر رہے ہیں تو یہ مستقل بنیادوں پر ہونی چاہیے، ایسا نہ ہو کہ جوش و خروش میں چند دن گئے اور پھر جانا چھوڑ دیا۔ اس سے فائدے کے بجائے نقصان ہونے کا احتمال رہتا ہے۔

نیند

صرف طلبا کیلئے ہی نہیں بلکہ ہر انسان کیلئے بھرپور نیند بہت ضروری ہے کیونکہ جو کچھ آپ پڑھتے یا ذہن نشین کرتے ہیں، وہ نیند کے دوران آپ کے دماغ میں جگہ بنا رہا ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ دوپہر میں تھوڑی دیر سونے (نیپ لینے) کی کوشش کریں۔ ایسا کرنے سے آپ کی کھوئی ہوئی توانائی لوٹ آئے گی۔ اسی لئے اسے پاور نیپ کہتے ہیں۔

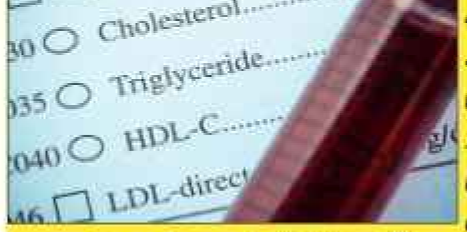
پوری رات نہ پڑھیں

بہت سے طلبا ساری ساری رات پڑھتے ہیں، جس سے فائدہ ہونے کے بجائے نقصان ہو سکتا ہے۔ موزوں نیند نہیں لیں گے تو آپ اپنی بہتر کارکردگی پر سوالیہ نشان لگا رہے ہوں گے اور آپ کی صحت بھی متاثر ہونے لگے گی۔

بیماریوں سے بچنے کیلئے

تحقیق و تجزیے بتاتے ہیں کہ کلاس روم، تعلیمی اداروں میں ساتھ وقت گزارنا اور ہاسٹل میں ساتھ رہنے سے ایک دوسرے کو نزلہ زکام لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس ضمن میں محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اس سے بچنے کیلئے جب بھی آپ کسی بیمار فرد سے ملیں یا گندی جگہ سے آئیں تو ہاتھ ضرور دھوئیں کیونکہ آپ کے ہاتھ پر جراثیم لگ چکے ہوتے ہیں اور اگر وہ جراثیم والے ہاتھ آپ اپنی آنکھوں، ناک یا کانوں میں لگائیں گے تو جراثیم وہاں منتقل ہو جائیں گے

انجکشن سے بلڈ کولیسٹرول کی سطح میں کمی ممکن



امریکا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ایک انجکشن کے ذریعے انسانی جسم میں بلڈ کولیسٹرول کی سطح کم کی جا سکتی ہے۔ امریکا میں موجود انٹرنیشنل سوسائٹی فور اسٹیم سیل ریسرچ کی سالانہ میٹنگ میں اس تجربے کے نتائج پیش کیے گئے۔ بندروں پر کیے گئے ''جین ایڈیٹنگ'' تجربے میں یہ بات دیکھی گئی ہے کہ ان میں ایل ڈی ایل کی سطح اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطح میں کمی ہوئی۔ تجربے میں سائنسدانوں نے بندروں میں موجود دو جین کو ناکارہ بنایا، جو دل کے امراض کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔ انسانوں میں بھی اسی طرح کے جین موجود ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف شکاگو کے لیپڈ کلینک کے ڈائریکٹر ڈاکٹر مائیکل ڈیوڈسن کا کہنا ہے کہ اس تجربے سے دل کے امراض کے علاج میں مدد مل سکتی ہے۔

باقاعدہ ورزش سے نمونیا کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے/تحقیق

ہیلسنکی/لندن: فن لینڈ اور برطانیہ کے سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ جو لوگ روزانہ ورزش کرتے ہیں انہیں نمونیا کی شکایت بھی بہت کم ہوتی ہے۔ اس تحقیق میں دس لاکھ سے زیادہ افراد پر کیے گئے دس الگ الگ مطالعات میں جمع شدہ معلومات کا تجزیہ کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ جو لوگ ورزش سمیت دیگر اقسام کی جسمانی مشقت کرنے کے عادی تھے، ان میں نمونیا کا خطرہ بہت کم تھا۔ اس کے علاوہ، یہ بھی معلوم ہوا کہ جو لوگ زیادہ تر بیٹھے رہتے ہیں اور چلنے پھرنے سے گریز کرتے ہیں، ان کے لیے صحت کے دیگر مسائل کے ساتھ ساتھ نمونیا کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ نمونیا پھیپھڑوں اور سانس کی بیماری ہے جو وائرس یا جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ چھوٹے بچوں کے لیے زیادہ خطرناک اور ہلاکت خیز ہے لیکن بزرگ اور عمر رسیدہ افراد بھی بڑی تعداد میں اس سے شدید متاثر ہو سکتے ہیں۔ ورزش اور جسمانی مشقت کے طبی فوائد پر اب تک کئی تحقیقات ہو چکی ہیں تاہم یہ اپنی نوعیت کی سب سے بڑی تحقیق ہے جس میں نمونیا سے تحفظ کا اضافی پہلو بھی سامنے آیا ہے۔ نوٹ: اس تحقیق کی تفصیلات ریسرچ جرنل ''جیرو سائنس'' کے تازہ شمارے میں آن لائن شائع ہوئی ہیں۔

غذائیت سے بھرپور پھلوں کا استعمال

طبی ماہرین کے مطابق انسان کی خوراک میں پھلوں کا شامل ہونا ضروری ہے کیونکہ قدرت کی یہ عطا کردہ نعمت مختلف صورتوں میں ایک مکمل غذا ہے۔ پھلوں کو انسانی جسم نہ صرف بآسانی ہضم کر لیتا ہے بلکہ ان میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اجزاء، جلد کے خلیات کو خراب ہونے سے بھی بچاتے ہیں۔ اگرچہ تمام پھل صحت کے لیے بہترین ہیں لیکن مخصوص اوقات میں ان پھلوں کا استعمال، انہیں جلد ہضم کرنے کے ساتھ ساتھ زیادہ توانائی بڑھانے کا کام سرانجام دیتا ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس اور فائٹو نیوٹرینٹس سے بھرپور مختلف سائز، ساخت اور رنگ برنگے پھلوں کو کمبی نیشن کی صورت اپنی خوراک کا حصہ بنانے پر غور کریں۔ خاص طور پر صبح کے وقت ان ذائقہ دار اور غذائیت سے بھرپور پھلوں کو شامل کریں کیونکہ اس وقت ان پھلوں کا استعمال پورے دن آپ کو توانائی فراہم کرے گا۔

اینٹی انفلیمیٹری پلیٹ

اینٹی انفلیمیٹری ان غذاؤں کو کہا جاتا ہے جن میں زیادہ مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹس، منرلز اور ضروری فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہوں۔ یہ اجزاء جسم سے زخم، سوزش اور ورم کو ٹھیک کرنے کے لیے بہترین تصور کیے جاتے ہیں۔ آپ بھی صبح کے وقت اپنی پلیٹ میں اینٹی انفلیمیٹری پھلوں کو شامل کر کے ان بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور اینٹی انفلیمیٹری فروٹ کمبی نیشن پلیٹ کی تیاری کے لیے چیری، پائن ایپل، بلیو بیری شامل کریں۔ یہ فروٹ وٹامن اے، سی اور ای کا بہترین مجموعہ ہوتے ہیں۔ پائن ایپل میں وٹامن سی اور ایسے انزائم پائے جاتے ہیں جو غذائی نالی سے سوزش کم کرتے ہوئے مدافعتی نظام کو بہتر بنانے کے علاوہ پروٹین کو ہضم کرنے میں بھی مددگار ہوتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹ پلیٹ

انجیر، انگور اور انار اینٹی آکسیڈنٹس اور بیماریوں سے لڑنے والے دیگر غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ غذائی اجزاء خلیات کی مرمت کرنے اور انسانی جلد کو کم عمر دکھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انار میں اینٹی آکسیڈنٹس اور جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ یہ اجزاء بھی جلد کی بہتری کے کام سرانجام دیتے ہیں۔ انجیر نہ صرف ایک ذائقہ دار پھل ہے بلکہ یہ مختلف منرلز، وٹامنز اور فائبر سے بھرپور غذا ہے۔ مثلاً وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن بی ٹو، کیلشیم، آئرن، فاسفورس، میگنیز، سوڈیم، پوٹاشیم اور کلورائن وغیرہ انجیر میں پائے جاتے ہیں۔ صبح اتنے غذائی اجزاء کی موجودگی آپ کو دن بھر تندرست و توانا اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا کام سرانجام دیتی ہے۔

بیوٹی پلیٹ

خوبصورتی میں اضافے کی خواہش مند خواتین پپیتے، بلیک بیری اور خربوزے کو خوراک میں شامل کر کے اپنے حسن و شادابی میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ صبح کے وقت لیے گئے یہ پھل آپ کو دن بھر خوبصورت اور حسین دکھانے کی تیاری کرتے ہیں۔ پپیتے کو حسن و خوبصورتی کا ذریعہ کہا جاتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے اور پاپین انزائم پائے جاتے ہیں۔ یہ انزائم کولجن کی مقدار میں اضافہ کرتے ہوئے جلد کے مردہ خلیوں کو دوبارہ سرگرم کر دیتے ہیں، جس سے وہ تازہ اور چمکدار لگنے لگتی ہے جبکہ یہ جلد کو خشک ہونے سے بھی بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ اپنی بیوٹی پلیٹ میں موسم گرما کے پھل خربوزے کو بھی شامل کر سکتی ہیں۔ یہ آپ کی جلد کی چمک میں اضافہ کرنے کے ساتھ اس کو رونق بنانے کا سبب بنتا ہے۔

انرجی پلیٹ

ورک آؤٹ کرنے کی تیاری ہو یا پھر ایک مشکل اور مصروف دن آپ کا منتظر ہو، آپ کو ضرورت ہے انرجی پلیٹ کی۔ اس کے لیے کیلے، ایوا کاڈو اور سیب بطور فروٹ کمبی نیشن آپ کا انتخاب بن سکتے ہیں۔ یہ انرجی پلیٹ آپ کو کچھ ہی وقت میں دن بھر کے لیے توانائی فراہم کر دے گی۔ ورک آؤٹ سے قبل کیلے کا استعمال بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ کیلے میں دیگر پھلوں کی نسبت چار گنا زیادہ پروٹین، دوگنا زیادہ کاربوہائیڈریٹ، تین گنا زیادہ فاسفورس، پانچ گنا زیادہ وٹامن اے، ساتھ ہی دیگر وٹامنز اور منرلز بھی دگنی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

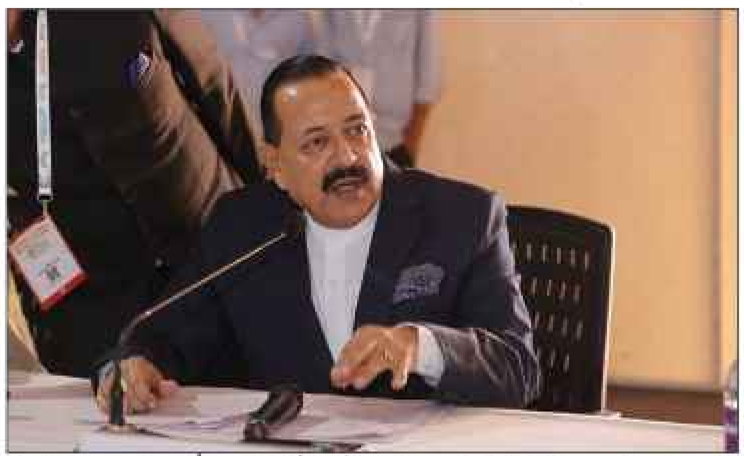
The Urdu Daily WATTAN وطن

بی ایس ایف ملک کی سرحدوں کے دفاع کا ایک اہم ستون ہے/ وزیر اعظم

نئی دہلی// وزیر اعظم نریندر مودی نے اتوار کو بارڈر سیکورٹی فورس کے قیام کے دن کے موقع پر مبارکباد پیش کی اور کہا کہ ان کی چوکسی اور ہمت ہماری حفاظت اور سلامتی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔" وزیر اعظم مودی نے X پر ایک پوسٹ میں کہا کہ بارڈر سیکورٹی فورس کو ان کے یوم تاسیس پر دل کی گہرائیوں سے مبارکباد! بی ایس ایف دفاع کی ایک اہم لائن کے طور پر کھڑا ہے، جس میں ہمت، لگن اور غیر معمولی خدمات کو مجسم کیا گیا ہے۔ ان کی چوکسی اور ہمت ہمارے ملک کی حفاظت اور سلامتی میں حصہ ڈالتی ہے۔ بی ایس ایف، جو کہ تقریباً 2.65 لاکھ اہلکاروں کی طاقت کے ساتھ دنیا کی سب سے بڑی سرحدی حفاظت کرنے والی فورس ہے، ہر سال یکم دسمبر کو اپنا یوم تاسیس مناتی ہے۔ جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے بھی بی ایس ایف ہندوستانی اہلکاروں اور ان کے اہل خانہ کو مبارکباد دی۔ انہوں نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ بی ایس ایف کے یوم تاسیس پر، میں بی ایس ایف انڈیا کے اہلکاروں اور ان کے اہل خانہ کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ "جیون پرنت کرتویہ" کے نعرے کی رہنمائی میں، بی ایس ایف ہمارے ملک کی خودمختاری اور سلامتی کی بے مثال حفاظت کرتی ہے۔ ان کی قربانی اور اٹل عزم کو سلام۔ بھارت۔ پاکستان اور بھارت۔ بنگلہ دیش سرحدوں کی حفاظت کے لیے ذمہ دار، بی ایس ایف قوم کی واحد فورس ہے جس کا جنگ کے وقت کے ساتھ ساتھ امن کے وقت کا کردار بھی واضح ہے۔ اس فورس نے سرحد پر امن وسکون کو یقینی بناتے ہوئے جنگ اور امن کی صورتحال میں اسے تفویض کردہ ہر کام کو کامیابی کے ساتھ پورا کرنے میں اپنی صلاحیت کا ثبوت دیا ہے۔ بی ایس ایف کے دستے، جو انتہائی مشکل علاقوں اور دور دراز مقامات پر تعینات ہیں، پاکستان اور بنگلہ دیش کے ساتھ ہندوستان کی سرحدوں کے محافظ کے طور پر خدمات انجام دے رہے ہیں۔ 1965 تک، پاکستان کے ساتھ ہندوستان کی سرحد ریاستی مسلح پولیس بٹالین کے زیر انتظام تھی۔ 9 اپریل 1965 کو پاکستان نے کچھ میں سردار پوسٹ، چھر بیٹ اور بیریا بیٹ پر حملہ کیا۔ اس سے اس کی نااہلی کھل کر سامنے آگئی ریاستی مسلح پولیس مسلح جارحیت سے نمٹنے کے لیے، جس کی وجہ سے حکومت ہند نے ایک خصوصی، مرکزی کنٹرول والی بارڈر سیکورٹی فورس کی ضرورت محسوس کی جو مسلح اور تربیت یافتہ ہوگی۔ پاکستان کے ساتھ بین الاقوامی سرحد کمیٹی آف سیکرٹریز کی سفارشات کے نتیجے میں یکم دسمبر 1965 کو بارڈر سیکورٹی فورس وجود میں آئی۔

ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے گوہاٹی سائنس اعلامیہ - 2024 پر دستخط کیا

گوہاٹی// انڈیا انٹرنیشنل سائنس فیسٹیول (آئی آئی ایس ایف) 2024 کے موقع پر ملک بھر کے ادارہ جاتی رہنماؤں کی گول میز سے خطاب کرتے ہوئے، سائنس اور ٹیکنالوجی کے مرکزی وزیر مملکت (آزادانہ چارج)؛ ارضیاتی سائنس، پی ایم او، محکمہ جوہری توانائی، خلائی محکمہ، عملہ، عوامی شکایات اور پنشن کے وزیر مملکت ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے ہندوستان کی پائیدار اقتصادی ترقی کی کلید کے طور پر اسٹارٹ اپ۔صنعت کے مضبوط رابطے پر زور دیا گول میز میں تمام اہم تحقیقی و ترقیاتی اداروں کے سربراہان، یونیورسٹیوں کے وائس چانسلر اور بعد ازاں صنعت کے رہنماؤں نے بھی شرکت کی گول میز پر ایک متاثر کن خطاب میں، وزیر موصوف نے زیادہ سے زیادہ اہداف کو حاصل کرنے کے لیے تحقیق، اکیڈمیا، اسٹارٹ اپس اور صنعت کی مکمل ہم آہنگی پر زور دیا۔ انھوں نے ایک ترقی یافتہ ملک بننے کی طرف ہندوستان کے سفر کو آگے بڑھانے میں سائنس اور اختراع کے اہم رول پر روشنی ڈالی۔ ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے ایک اسٹریٹجک، باہمی تعاون پر مبنی نقطہ نظر پر زور دیا جس میں اکیڈمیا، تحقیقی ادارے اور صنعت شامل ہیں تاکہ ہندوستان کی صلاحیتوں کو بروئے کار لایا جاسکے۔ ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے ہندوستان کے زرخیز روایتی علم اور جدید ٹیکنالوجی کے ساتھ اس کے خصوصی اثاثوں کو بروئے کار لانے کی ضرورت پر زور دیا جو ایک ساتھ مل کر ایک منفرد برتری پیش کرتے ہیں۔ انھوں نے کہا کہ جب آپ ہمارے روایتی علم کو جدید سائنس کے ساتھ جوڑتے ہیں تو آپ ایک خصوصی ہندوستانی کاک ٹیل بناتے ہیں جو ہمیں عالمی سطح پر منفرد کرتا ہے۔ وزیر موصوف نے نیشنل ریسرچ فاؤنڈیشن کو ایک اہم قدم کے طور پر سراہتے ہوئے کہا کہ اس کے پاس ملکی اور بین الاقوامی سطح پر سرکاری اور نجی شعبوں کے درمیان گہرے تعاون کو فروغ دینے کی صلاحیت ہے۔ بایوٹیک اور خلائی شعبوں کی مثالوں پر روشنی ڈالتے ہوئے۔ انہوں نے عالمی شراکت داری میں اضافہ کرنے پر زور دیا جو ہندوستان کی سائنسی کوششوں کو وسعت دینے کے لیے بین الاقوامی مہارت اور صنعت کے رہنماؤں کو ایک ساتھ لائے گی صنعت اور سائنس کے درمیان زیادہ انضمام کی ضرورت پر توجہ دیتے ہوئے، ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے سائنسی تحقیق کو مارکیٹ کے تقاضوں کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی اہمیت پر روشنی ڈالی۔ انھوں نے اسٹارٹ اپ کو برقرار رکھنے اور ایک ماحولیاتی نظام کی تشکیل میں نجی شعبے کی سرمایہ کاری کے کردار پر زور دیا جہاں جدت طرازی کو پروان چڑھایا جاتا ہے۔ انھوں نے کہا کہ ہمیں صنعت کے رہنماؤں کو نہ صرف شرکا کے طور پر بلکہ شراکت دار کے طور پر شامل کرنا چاہیے جو تحقیق اور ترقی کی سمت کو تشکیل دینے میں مدد کرتے ہیں۔ انھوں نے وہاں موجود بہت سے سائنسدانوں کے جذبات کی بازگشت کرتے ہوئے، انھوں نے اس بات پر زور دیا کہ ہندوستان کا مستقبل عوامی۔ نجی شراکت داری اور باہمی تعاون کے ساتھ مسائل کے حل کے کلچر کو فروغ دینے پر منحصر ہے۔ ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے تیزی سے ابھرتی ہوئی عالمی معیشت کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے ایک ہنر مند افرادی قوت پیدا کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔ انھوں نے جدید ترین ٹیکنالوجی جیسے مصنوعی ذہانت (AI)، انٹرنیٹ آف تھنگز (IoT)، کوانٹم کمپیوٹنگ، اور پائیدار مینوفیکچرنگ کو تحقیق اور تعلیمی پروگراموں میں شامل کرنے پر زور دیا، جسے انھوں نے ہندوستان کی مستقبل کی تیاری کے لیے ضروری قرار دیا۔ اس کے علاوہ، انھوں نے ادارہ جاتی مہارت اور بنیادی ڈھانچے کا فائدہ اٹھاتے ہوئے نوجوان اختراع کاروں اور اسٹارٹ اپ کو بااختیار بنانے، جب کہ اسٹارٹ اپ انڈیا اور اٹل انوویشن مشن جیسے اقدامات کو ادارہ جاتی فریم ورک میں شامل کرنے کی ضرورت پر روشنی ڈالی۔



خلائی شعبے میں اسٹارٹ اپ کا کلیدی کردار ہے/ ایس سومناتھ

ترواننت پورم// اسرو کے چیئرمین ایس سومناتھ نے جمعہ کو کہا کہ پرائیویٹ سیکٹر اور اسٹارٹ اپس کو ادا کرنے میں کلیدی کردار ہے کیونکہ ہندوستان عالمی مارکیٹ کا زیادہ حصہ حاصل کرنے کے لیے اپنی خلائی سرگرمیوں کو بڑھانا چاہتا ہے۔ وہ یہاں کیرالہ اسٹارٹ اپ مشن کے زیر اہتمام ملک کے فلیگ شپ اسٹارٹ اپ فیسٹیول ہڈل گلوبل 2024 میں اسرو کے وژن اور ہندوستان کی اسپیس ٹیک کمپنیوں کے عروج پر بول رہے تھے۔ ایک تسلیم شدہ خلائی طاقت ہونے کے باوجود، عالمی کاروبار میں ہندوستان کا حصہ 386 بلین امریکی ڈالر میں صرف دو فیصد ہے۔ ہندوستان اسے 2030 تک بڑھا کر 500 بلین امریکی ڈالر اور 2047 تک 1.5 ٹریلین امریکی ڈالر تک پہنچانے کا ارادہ رکھتا ہے۔ نجی شعبے کے لیے کاروباری سرگرمیوں کے دائرہ کار کی نشاندہی کرتے ہوئے، انہوں نے کہا کہ ہندوستان کے پاس صرف 15 آپریشنل خلائی سیٹلائٹس ہیں، جو کہ نسبتاً کم تعداد ہے۔ سومناتھ نے کہا کہ خلائی ٹیکنالوجی میں ملک کی مہارت اور سیٹلائٹ بنانے والی کمپنیوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کو دیکھتے ہوئے، ہندوستان کے پاس خلا میں کم از کم 500 سیٹلائٹ رکھنے کی صلاحیت ہے۔ انہوں نے کہا" اب مارکیٹ میں، بہت سے نجی کھلاڑی ابھر رہے ہیں جو مدار میں سیٹلائٹ بنانے اور رکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور یہاں تک کہ پرائیویٹ لانچ پیڈ بھی سامنے آرہے ہیں۔ جب کہ 2014 میں خلائی سے متعلق صرف ایک اسٹارٹ اپ تھا، یہ تعداد 2024 تک بڑھ کر 250 سے زیادہ ہوگئی ہے۔ صرف 2023 میں، خلائی اسٹارٹ اپس نے 1,000 کروڑ روپے کی سرمایہ کاری کو راغب کیا۔ 450 سے زیادہ ایم ایس ایم ایز اور 50 سے زیادہ بڑی کمپنیاں اب خلائی شعبے میں فعال طور پر اپنا حصہ ڈال رہی ہیں۔

آنے والی امریکی انتظامیہ کے ساتھ مل کر کام کرنے کے منتظر ہیں/ بھارت

نئی دہلی// بھارت نے جمعرات کو کہا کہ اس نے امریکہ کو آگاہ کیا ہے کہ اس کے پاس ایک مضبوط قانونی اور ریگولیٹری فریم ورک ہے جو کنٹرول شدہ اور دوہری استعمال کی جانے والی اشیاء اور ٹیکنالوجیز کی برآمدات کو کنٹرول کرتا ہے جب واشنگٹن کی طرف سے بھارت کی 19 نجی فرموں اور دو بھارتی شہریوں پر پابندیاں عائد کی گئیں۔ امریکہ نے گزشتہ ماہ نجی فرموں اور دو ہندوستانی شہریوں کو یوکرین میں روس کی جنگی کوششوں میں مدد کرنے میں مبینہ کردار کے الزام میں کئی ممالک کے تقریباً 400 اداروں اور افراد کی فہرست میں شامل کیا تھا۔ وزیر مملکت برائے امور خارجہ کیرتی وردھن سنگھ نے بھی راجیہ سبھا کو بتایا کہ ہندوستان دونوں ممالک کے درمیان جامع عالمی اسٹریٹجک شراکت داری کو مزید مستحکم کرنے کے لیے آنے والی امریکی انتظامیہ کے ساتھ مل کر کام کرنے کا منتظر ہے۔ انہوں نے کہا، ہندوستان آنے والی امریکی انتظامیہ کے ساتھ مل کر کام کرنے کا منتظر ہے تاکہ دونوں ممالک کے عوام کی باہمی بہتری اور عالمی امن، استحکام اور خوشحالی کو فروغ دینے کے لیے ہندوستان۔ امریکہ جامع عالمی اسٹریٹجک شراکت داری کو مزید مضبوط کیا جاسکے۔ انہوں نے کہا کہ امریکی محکمہ خزانہ کے دفتر برائے غیر ملکی اثاثہ کنٹرول نے 21 ہندوستانی اداروں کو منظور کیا، جن میں 19 کمپنیاں اور ہندوستان کے دو افراد شامل ہیں۔ امریکی حکومت کو یہ بتادیا گیا ہے کہ ہندوستان کے پاس ایک مضبوط قانونی اور ریگولیٹری فریم ورک ہے جو کنٹرول شدہ، اور دوہری استعمال کے سامان اور ٹیکنالوجیز خصوصی کیمیکلز، آرگنزم، مواد، آلات، اور ٹیکنالوجیز کی برآمد کو کنٹرول کرتا ہے۔ انہوں نے کہا، بین الاقوامی برادری کے ایک ذمہ دار رکن کے طور پر، ہندوستان کلیدی سرگرمیوں میں سرگرمی سے حصہ لیتا ہے۔ کثیر جہتی عدم پھیلاؤ برآمدی کنٹرول رجیم (وسینار ارینجمنٹ، آسٹریلیا گروپ اور میزائل ٹیکنالوجی کنٹرول رجیم) اور ان کی کنٹرول لسٹوں اور رہنما خطوط کی ترقی اور نظر ثانی میں تعاون کرتے ہیں۔ وزیر نے کہا کہ ہندوستان اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کی پابندیوں اور عدم پھیلاؤ سے متعلق اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کی قرارداد 1540 کے موثر نفاذ کو بھی یقینی بناتا ہے۔ انہوں نے کہا، حکومت ہندوستانی کمپنیوں کو برآمدی کنٹرول کے بارے میں حساس بناتی ہے، بشمول باقاعدہ آؤٹ ریچ ایونٹس کے ذریعے۔ ہم ہندوستانی قوانین کی خلاف ورزی کرنے والی کسی بھی کمپنی کے خلاف مناسب کارروائی کرنے کے لیے پرعزم ہیں۔

بھارتی بحریہ اور سری لنکن بحریہ نے انسداد منشیات آپریشن کو کامیابی کے ساتھ انجام دیا

نئی دہلی// بحیرہ عرب میں سری لنکا کے پرچم والے ماہی گیری کے جہازوں کے ذریعہ ممکنہ منشیات کی اسمگلنگ کے بارے میں سری لنکائی بحریہ سے موصول ہونے والی معلومات کی بنیاد پر ہندوستانی بحریہ نے کشتیوں کو لوکلائز کرنے اور کشتیوں کو روکنے کے لیے ایک مربوط آپریشن کو تیزی کے ساتھ انجام دیا۔ انفارمیشن فیوژن سینٹر (انڈین اوشین ریجن) (گروگرام سے موصول ہونے والی معلومات کی بنیاد پر، ہندوستانی بحریہ کے لانگ رینج میری ٹائم پیٹرول ایئر کرافٹ اور ریموٹلی پائلٹ ایئر کرافٹ کے ذریعے وسیع نگرانی کی گئی اور کوششوں کو بڑھانے کے لیے ہندوستانی بحریہ کے ایک جہاز کو تعینات کیا گیا۔

بھارت اور کمبوڈیا نے پونے میں افتتاحی مشترکہ ٹیبل ٹاپ ایکسرسائز سن بیکس کا آغاز کیا

پونے// ہندوستانی فوج اور کمبوڈیائی فوج کے درمیان مشترکہ ٹیبل ٹاپ ایکسرسائز، سن بیکس کا پہلا ایڈیشن آج فارن ٹریننگ نوڈ، پونے میں شروع ہوا۔ یہ مشق یکم سے 8 دسمبر 2024 تک منعقد کی جائے گی۔ کمبوڈین فوج کا دستہ 20 اہلکاروں پر مشتمل ہوگا اور ہندوستانی فوج کا دستہ بھی انفنٹری بریگیڈ کے 20 اہلکاروں پر مشتمل ہے۔ سن بیکس مشق ایک منصوبہ بندی کی مشق ہے جس کا مقصد اقوام متحدہ کے چارٹر کے باب VII کے تحت مشترکہ انسداد دہشت گردی (CT) آپریشنز کے خلاف جنگ لڑنا ہے۔ یہ مشق سی ٹی ماحول میں آپریشنز کی منصوبہ بندی کے علاوہ انٹیلی جنس، نگرانی اور جاسوسی کے لیے مشترکہ تربیتی ٹاسک فورس کے قیام سے متعلق بات چیت پر توجہ مرکوز کرے گی۔ مختلف ہنگامی حالات کا مقابلہ کیا جائے گا اور ذیلی روایتی کارروائیوں میں فورس ملٹی پلائرز کی ملازمت پر بھی بات کی جائے گی۔ اس مشق میں انفارمیشن آپریشنز، سائبر وارفیئر، ہائبرڈ وارفیئر، لاجسٹکس اور کیزولٹی مینجمنٹ، ایچ اے ڈی آر آپریشنز وغیرہ پر بھی بات چیت ہوگی۔ مشق تین مرحلوں میں کی جائے گی۔ پہلا مرحلہ اقوام متحدہ کے امن مشن کے دوران سی ٹی آپریشنز کے لیے شرکا کی تیاریوں اور واقفیت پر توجہ مرکوز کرے گا۔ فیز II میں ٹیبل ٹاپ مشقوں کا انعقاد شامل ہوگا اور فیز III میں منصوبوں کو حتمی شکل دینا اور خلاصہ کرنا شامل ہوگا۔ اس سے اسکیم پر مبنی تربیت کے عملی پہلو سامنے آئیں گے اور اس کا مقصد شرکا کو صورتحال پر مبنی بات چیت اور حکمت عملی کی مشقوں کے ذریعے طریقہ کار کو سمجھنے کے قابل بنانا ہے۔ اس مشق میں ہندوستانی ساختہ ہتھیاروں اور آلات کی نمائش بھی کی جائے گی جو آتم نربھرتا اور دفاعی پیداوار میں مقامی صلاحیتوں کو فروغ دے گی۔ ایکسرسائز سن بیکس کا افتتاحی ایڈیشن اعتماد، دوستی کو بڑھانے اور دونوں طرف کے فوجیوں کے درمیان مطلوبہ سطح کے باہمی تعاون کو حاصل کرنے پر توجہ مرکوز کرے گا۔ اس سے دونوں فوجوں کی مشترکہ آپریشنل کارکردگی میں بھی اضافہ ہوگا جبکہ امن قائم کرنے کی کارروائیاں چل رہی ہیں۔

گری راج سنگھ نے عالمی چیلنجوں سے نمٹنے کیلئے فطرت پر مبنی حل پر زور دیا

گوہاٹی//

مرکزی وزیر گری راج سنگھ نے اتوار کو آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی جیسے عالمی چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے فطرت پر مبنی حل اور پائیدار طریقوں کو فروغ دینے کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے پائیدار مستقبل کے لیے مشترکہ کوششوں اور اختراعی حل تلاش کرنے کی ضرورت پر بھی روشنی ڈالی۔ یہاں پائیداری اور موسمیاتی تبدیلی کے لیے فطرت پر مبنی حل پر دو روزہ بین الاقوامی کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے، مرکزی ٹیکسٹائل وزیر نے کہا، "موجودہ حکومت ٹیکسٹائل سیکٹر سمیت تمام شعبوں میں پائیدار طریقوں کو فروغ دینے کے لیے پرعزم ہے۔ یہ کانفرنس علم اور بہترین طریقوں کو بانٹنے کا ایک بہترین پلیٹ فارم ہے۔" وزارت ٹیکسٹائل کے تحت نیشنل ٹیکنیکل ٹیکسٹائل مشن اور انڈین جوٹ انڈسٹریز ریسرچ ایسوسی ایشن کے زیر اہتمام اس میٹنگ میں دنیا بھر سے ماہرین، محققین، صنعت کے رہنماؤں اور پالیسی سازوں کو اکٹھا کیا گیا تاکہ ٹیکسٹائل جیسے شعبوں میں کاربن غیر جانبداری کے حصول کے لیے اختراعی طریقوں پر تبادلہ خیال کیا جاسکے۔ ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلی جیسے عالمی چیلنجوں سے نمٹنے میں نیچر بیسڈ سالیوشن کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے، انہوں نے مزید کہا، "ہم کاربن غیر جانبداری کے حصول اور آلودگی کو کم کرنے پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں، اور نیچر بیسڈ سالیوشن اس مقصد کے لیے ایک اہم راستہ ہے۔ گری راج سنگھ نے اسٹیک ہولڈرز کے درمیان تعاون پر مبنی کمیونٹی کو فروغ دینے کی اہمیت پر زور دیا، یہ نوٹ کرتے ہوئے کہ کانفرنس شرکا کو تحقیقی نتائج کا تبادلہ کرنے، اختراعی حل تلاش کرنے اور مستقبل کی پیشرفت کے لیے مضبوط روابط استوار کرنے کی اجازت دے گی۔ ٹیکسٹائل کے وزیر مملکت پبترا مارگریتھا نے عالمی پائیداری کے ایجنڈے میں شمال مشرقی خطے کے منفرد کردار پر توجہ مرکوز کی۔ انہوں نے کہا کہ "خطے کو حیاتیاتی تنوع سے نوازا گیا ہے اور فطرت پر مبنی حل یہاں خاص طور پر متعلقہ ہیں۔ مقامی وسائل اور علم کو بروئے کار لا کر، ہم پائیدار ترقی کو آگے بڑھا سکتے ہیں اور عالمی موسمیاتی کارروائی میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔" مارگریتا نے مقامی صنعتوں، محققین اور کمیونٹی رہنماؤں پر زور دیا کہ وہ پائیدار حل کو اپنانے میں فعال طور پر حصہ لیں جس سے نہ صرف خطے کو فائدہ پہنچے گا بلکہ یہ دنیا کے دیگر حصوں کے لیے ایک ماڈل کے طور پر بھی کام کرے گا۔

سنگھ نے سنسکرت یونیورسٹی کے 30 طلبا کو گولڈ میڈل سے نوازا

ہری دوار// اتراکھنڈ سنسکرت یونیورسٹی کے 11 ویں جلسہ تقسیم اسناد میں گورنر اور یونیورسٹی کے چانسلر لیفٹیننٹ جنرل (ریٹائرڈ) گرمیت سنگھ نے 30 گریجویٹ اور پوسٹ گریجویٹ طلباء کو گولڈ میڈل سے نوازا۔ اس کے ساتھ ہی یونیورسٹی کے مختلف شعبہ جات کے 21 طلبا کو ودیا وارِدھی کے خطاب سے نوازا گیا۔ گورنر کی جانب سے گولڈ میڈل اور ودیا وارِدھی کا خطاب ملنے کے بعد یونیورسٹی کے طلبا خوش نظر آئے۔ جلسہ تقسیم اسناد کی صدارت کرتے ہوئے مسٹر گرمیت سنگھ نے کہا کہ کسی بھی ملک کی روح اس کی ثقافت ہوتی ہے۔ جب تک ثقافت زندہ اور محفوظ ہے، ملک بھی زندہ وسلامت رہتا ہے۔ دنیا کی تمام ثقافتوں میں سب سے قدیم اور بہترین ہماری ہندوستانی ثقافت یا ویدک ثقافت ہے۔

ہندوستان اور فرانس مضبوط اقتصادی تعلقات کیلئے پر امید/ فرانسیسی وزیر خارجہ

نئی دہلی// دفاعی شعبے میں قریبی شراکت داری قائم کرنے کے بعد، ہندوستان اور فرانس اب خاص طور پر صاف توانائی، نئی ٹیکنالوجیز اور ہوا بازی جیسے شعبوں میں اقتصادی اور تجارتی تعلقات کو نمایاں طور پر گہرا کرنے کی طرف دیکھ رہے ہیں۔ فرانسیسی وزیر خارجہ تجارت سوفی پرائمس نے آج یہ باتیں کہیں۔ ہندوستان کے اپنے تین روزہ دورے کے اختتام پر، پرائمس نے کہا کہ فرانس نئی دہلی اور یورپی یونین کے درمیان ایک" باہمی فائدہ مند" آزاد تجارتی معاہدے کو حتمی شکل دینے کے لیے مزید بات چیت کا منتظر ہے جو دو طرفہ اقتصادی مشغولیت کو بڑھا سکتا ہے۔ ہندوستان اور یورپی یونین نے آٹھ سال سے زیادہ کے وقفے کے بعد جون 2022 میں بلند حوصلہ جاتی تجارتی معاہدے کے لیے مذاکرات دوبارہ شروع کیے لیکن یہ بات چیت مختلف وجوہات کی بنا پر آگے بڑھی ہے، جس میں کاربن ٹیکس پر 27 ممالک کے بلاک کا موقف بھی شامل ہے۔" میں یہ بھی شامل کرنا چاہوں گی کہ یوروپی یونین کی سطح پر، ہم یورپی یونین اور ہندوستان کے درمیان تجارتی معاہدے تک پہنچنے کے لئے پرعزم ہیں، جو باہمی طور پر فائدہ مند ہے اور پائیدار ترقی کے بلند حوصلہ جاتی اہداف رکھتا ہے۔ ہم ہندوستان کے ساتھ مزید بات چیت کے منتظر ہیں۔ ہندوستان۔فرانس تجارتی تعلقات کے بارے میں، فرانسیسی وزیر نے کہا کہ اب توجہ اقتصادی مشغولیت کو بڑھانے پر ہے کیونکہ دونوں فریقوں نے پہلے ہی اسٹریٹجک ڈومین میں ایک مضبوط شراکت داری قائم کی ہے۔ فرانسیسی وزیر خارجہ تجارت نے 27 سے 29 نومبر تک ہندوستان کا دورہ کیا جس کے دوران انہوں نے وزیر تجارت پیوش گوئل کے ساتھ دونوں ممالک کے درمیان مزید سرمایہ کاری کے بہاؤ کی حوصلہ افزائی کے طریقوں سمیت متعدد امور پر بات چیت کی۔

انسانی حقوق کمیشن نے خاتون کی خودکشی پر تلنگانہ حکومت سے رپورٹ طلب کی

نئی دہلی// نیشنل ہیومن رائٹس کمیشن نے تلنگانہ کے رائے درگم علاقے میں سروگیسی کے نام پر جنسی ہراسانی سے بچنے کے لئے ایک خاتون کی خودکشی کے بارے میں میڈیا رپورٹ کا نوٹس لیتے ہوئے چیف سکریٹری اور ریاست کے ڈائریکٹر جنرل آف پولیس کو نوٹس بھیج کر دو ہفتوں میں تفصیلی رپورٹ دینے کے لئے کہا ہے۔ کمیشن نے جمعہ کو کہا کہ میڈیا رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ راندرگام کے علاقے میں ایک خاتون نے ایک شخص پر جنسی ہراسانی کا الزام لگا کر خودکشی کرلی۔ اس خاتون کو اوڈیشہ سے سروگیسی کے لیے اس کے شوہر کے ساتھ ایک درمیانی شخص کے ذریعے 10 لاکھ روپے کے معاہدے کے تحت یہاں لایا گیا تھا۔ اسے شہر میں اپنے شوہر سے دور ایک الگ فلیٹ میں اکیلی رہنے پر مجبور کیا گیا تھا۔ کمیشن نے کہا ہے کہ اگر یہ میڈیا رپورٹ سچ ہے تو یہ متاثرہ خاتون کے انسانی حقوق کی خلاف ورزی کا سنگین معاملہ ہے۔ کمیشن نے تلنگانہ کے چیف سکریٹری اور ڈائرکٹر جنرل آف پولیس کو نوٹس جاری کرتے ہوئے دو ہفتوں کے اندر اس معاملے میں درج ایف آئی آر کی حیثیت سمیت تفصیلی رپورٹ طلب کی ہے۔ کمیشن پولیس حکام سے یہ بھی جاننا چاہتا ہے کہ کیا ریاست میں سروگیسی کے نام پر خواتین کو ہراساں کرنے کی کوئی شکایت ہے؟ کمیشن نے کہا کہ 28 نومبر کو میڈیا رپورٹس کے مطابق اوڈیشہ کی ایک 25 سالہ متاثرہ خاتون نے مبینہ طور پر ایک شخص کے جنسی استحصال سے بچنے کے لیے خودکشی کرلی۔ متاثرہ کا شوہر اپنے چار سالہ بیٹے کے ساتھ نزدیک ہی ایک الگ گھر میں رہتا تھا۔ خاتون نے 26 نومبر کو اپنے شوہر کو فون پر بتایا تھا کہ وہ وہاں نہیں رہنا چاہتی اور خودکشی کرے گی کیونکہ یہ شخص اسے جنسی طور پر ہراساں کر رہا ہے۔

کوسٹ گارڈ کی میری ٹائم سرچ اینڈ ریسکیو ایکسرسائز سارکس اختتام پذیر

نئی دہلی//

ہندوستانی کوسٹ گارڈ کی دو روزہ قومی میری ٹائم سرچ اینڈ ریسکیو ایکسرسائز، سارکس کا 11 واں ایڈیشن جمعہ کو کوچی میں کامیابی کے ساتھ مکمل ہوگیا۔ اس مشق کا افتتاح دفاعی سکریٹری راجیش کمار سنگھ نے کیا اور کوسٹ گارڈ کے ڈائریکٹر جنرل ایس۔ پرمیش نے اس کا جائزہ لیا۔ مشق میں نیشنل میری ٹائم سرچ اینڈ ریسکیو بورڈ کے اراکین اور دوست ممالک کی نمائندگی کرنے والے 38 ممتاز غیر ملکی مبصرین نے بھی حصہ لیا۔ سارکس کا تھیم" علاقائی تعاون کے ذریعے تلاش اور بچاؤ کی صلاحیتوں کو بڑھانا" تھا۔

عام آدمی پارٹی تاوان اکٹھا کرنے والی پارٹی بن گئی ہے/ بی جے پی

نئی دہلی//

بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) نے آج دہلی کی حکمراں عام آدمی پارٹی (آپ) کے ممبر اسمبلی نریش بالیان کے کچھ آڈیو کلپس جاری کیے ہیں، جس میں الزام لگایا گیا ہے کہ شراب گھوٹالے اور بدعنوانی میں ملوث پارٹی اب بدمعاشوں کے ساتھ ہاتھ ملا رہی ہے تاکہ تاوان وصول کیا جاسکے۔ بی جے پی کے ترجمان گورو بھاٹیہ اور دہلی بی جے پی کے ریاستی صدر وریندر سچدیوا نے پارٹی کے مرکزی دفتر میں منعقدہ پریس کانفرنس میں میڈیا کو آڈیو کلپس دکھا کر یہ الزام لگایا۔ بی جے پی کے لیڈروں نے عام آدمی پارٹی کے کنوینر اروند کیجریوال کو چیلنج کیا کہ وہ ان آڈیو کلپس کو سن کر ممبر اسمبلی کو پارٹی سے باہر کر دیں، ورنہ یہ مانا جائے گا کہ یہ وصولی ان کے کہنے پر کی جارہی ہے۔ مسٹر بھاٹیہ نے کہا کٹر بے ایمان اور گناہ گار عام آدمی پارٹی اب کٹر غنڈوں کی پارٹی بن چکی ہے۔ آپ کا ممبر اسمبلی گنہگار بھی ہے اور گینگسٹر بھی ہے۔ گنہگار آپ کے سب سے بڑے حامی غنڈے ہیں، جو کھلے عام پیسے بٹورتے ہیں۔ مجرم 'آپ' کا غنڈہ اب ایم ایل اے اروند کیجریوال کی رضامندی سے بھتہ خوری اور وصولی کا ریکٹ چلا رہا ہے۔ ایک آڈیو کلپ سامنے آیا ہے، جس میں آپ کے گنہگار ایم ایل اے نریش بالیان ایک گینگسٹر سے بات کر رہے ہیں۔ اس میں وہ گینگسٹر سے ایک بلڈر سے پیسے بٹورنے کو کہہ رہا ہے۔ مسٹر بھاٹیہ نے کہا ایم ایل اے اور آپ کے گنہگار غنڈے کے درمیان گٹھ جوڑ، قربت اور دوستی ایسی ہے کہ تمام معلومات کا تبادلہ ہو رہا ہے۔ اور ایم ایل اے اشارہ کر رہا ہے کہ اس بلڈر کو بلا کر ڈراو، دھمکیاں دو۔ جب اس کی جان کو خطرہ لاحق ہو تو اس سے تاوان وصول کیا جائے اور جب فدیہ اور وصولی ہو جائے گی تو اسے حوالہ کے ذریعے لیا جائے گا اور اس کے بعد اسے تقسیم کیا جائے گا۔ یہ کسی بھی ایم ایل اے کا کردار نہیں ہوسکتا لیکن اگر عام آدمی پارٹی کا ایم ایل اے ہے تو ایسا ہو سکتا ہے۔ مسٹر کیجریوال کو چیلنج کرتے ہوئے بی جے پی کے ترجمان نے کہا" اس آڈیو کلپ کے سامنے آنے کے بعد کیا اروند کیجریوال اور دہلی کی وزیر اعلی آتشی مارلینا اس ایم ایل اے کو فوری طور پر پارٹی سے نکال دیں گی؟ اگر وہ ایسا نہیں کرتے ہیں تو یہ سمجھا جائے گا کہ یہ ساری وصولی صرف اروند کیجریوال کے کہنے پر ہو رہی ہے۔ مسٹر سچدیوا نے مطالبہ کیا کہ چونکہ دہلی کا امن و امان مرکزی حکومت کے ہاتھ میں ہے، اس لیے تحقیقاتی ایجنسیوں کو اس معاملے کی جانچ کرنی چاہیے اور مجرموں کو سلاخوں کے پیچھے بھیجنا چاہیے۔ انہوں نے الزام لگایا کہ عام آدمی پارٹی دہلی کو مجرموں کی راجدھانی بنانا چاہتی ہے۔ اس لیے اس کے ممبر اسمبلی بھتہ خوری کا یہ کھیل کھیل رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ دہلی حکومت کیجریوال یا آتشی مارلینا نہیں بلکہ غنڈوں کے ذریعے چلائی جاتی ہے۔

گندم غذا بھی علاج بھی-تحریر نمبر1928

سعدیہ قمر

دانوں کا جوس

تقریباً آدھی پیالی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھولیں۔اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کر دیں۔اسے شام کے وقت بھگوتے ہوئے وقت نوٹ کر لیں اسے کم از کم 12 سے 14 گھنٹے بھگونا ضروری ہے۔صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد، چینی، لیموں اور نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔

گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھایا پیا نہ جائے۔تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آجاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لاغر ہو جانے والے مریضوں کی توانائی بحال ہونے لگتی ہے۔

بھوسی یا چوکر کی افادیت

پہلے زمانے میں پتھر کے دو بڑے ہاٹ لے کر انہیں ہاتھ سے چلنے والی چکی کی شکل دی جاتی تھی۔

چھوٹی بڑی چکیاں ہر گھر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آٹا خود پیستی تھیں۔اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چوکر سمیت سبھی کچھ شامل ہوتا تھا، لہٰذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔چوکر والے آٹے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آنتوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ہری سبزی کے ساتھ چوکر کی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے مریض بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو تندرست ہو جاتے ہیں۔

سرسوں کے ساگ اور مکئی یا گندم کی چوکر والی روٹی پر مکھن لگا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔قبض کو ام الامراض کہا جاتا ہے اس لئے کہ اس سے پورے جسم کا نظام گڑبڑ ہو جاتا ہے۔شوگر کے مریضوں کو بھی چوکر والی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔قدرت نے چوکر میں وٹامنز، معدنی اجزاء اور صحت بخش نمکیات رکھے ہیں۔اس کے فائبر پر مشتمل اجزاء آنتوں میں چپکے ہوئے فضلے کو بھی باہر لے آتے ہیں۔

چوکر والی روٹی خون کی گردش کو متوازن رکھتی ہے۔یہ غذا کی نالی کے زخموں، خراشوں اور ورم کو بھی ٹھیک کر دیتی ہے۔پتے اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چوکر ہے۔آج کل چوکر کی ڈبل روٹی اور رس با آسانی دستیاب ہیں۔آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو کبھی نہ چھانئے بلکہ اس سے پورا فائدہ اٹھائیے۔اس کے استعمال کو معمول بنالیں آپ کے پورے گھرانے کی صحت ٹھیک رہے گی۔

نزلہ وزکام

اگر آپ کو نزلہ وزکام ہو سر بھاری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو چمچ آٹے سے نکالی ہوئی چوکر ڈال کر اسے پکائیں۔جب اچھی طرح جوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔اس سے قبض بھی دور ہوگا اور جما ہوا بلغم بھی پتلا ہو کر نکل جائے گا۔اگر ناک بند ہو زکام تیز ہو تو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا پھلوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔

اس میں دو چمچ بھوسی ملائیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بھاپ لیں۔اس طرح ناک کھل جائے گی۔

پیشاب کی تکالیف

اگر پیشاب میں جلن ہو تو مریض کو بہت اذیت ہوتی ہے۔اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔تقریباً 12 گرام گیہوں دھو کر مٹی کے پیالے میں رات کو بھگوئیں۔صبح اسے مل کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مصری ملا کر پیس لیں۔

چند روز میں جلن دور ہو جائے گی۔گیہوں کے پودے کا رس پیا جائے تو بھی فائدہ ہوگا۔

چہرے کی شادابی

گندم سے گھریلو طور پر ابٹن بھی بنایا جاتا ہے۔اس کے لئے دو چمچ گیہوں کے آٹے میں ایک چمچ بالائی اور آدھے لیموں کا رس ملا لیں۔اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر چہرے پر ابٹن کی طرح لگائیں۔تقریباً 15 منٹ بعد اسے ہاتھوں سے مل مل کر اتار لیں اور منہ دھو لیں۔

چہرہ خشک ہونے پر عرق گلاب لگائیں وہ نکھر جائے گا۔اکثر نومولود بچے کے چہرے پر رواں (نرم باریک بال) ہوتے ہیں۔اسے ختم کرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ گھی اور چٹکی بھر نمک ملا کر سخت آٹا گوندھ لیتی ہیں پھر تھوڑا سا آٹا پیڑے کی طرح گول بنا کر ہلکے ہاتھ سے آہستہ آہستہ پیشانی پر لگاتی ہیں تاکہ بچے کو تکلیف نہ ہو دن میں تین بار یہ آٹا لگایا جاتا ہے اور 8 سے 10 دن میں روئیں آہستہ آہستہ کم ہو جاتے ہیں۔

تقریباً 12 سال سے کم عمر بچیاں بھی چہرے اور ہاتھوں پر آٹا لگا کر ان سے چھٹکارا پا سکتی ہیں۔انہیں چاہئے کہ اس میں نمک زیادہ شامل کریں۔ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں بال کم ہونے لگتے ہیں۔اس سے بڑی عمر کی لڑکیوں میں یہ نسخہ کارآمد نہیں ہے۔تھوڑے سے آٹے میں دودھ اور ہلدی ملا کر چہرے پر لگانے سے کھردری جلد ملائم ہو جاتی ہے۔ثابت گندم پیس کر پھلوں کے تھوڑے سے سرکے اور پانی کے ساتھ ابال کر چہرے پر ماسک کی طرح لگانے سے چھائیاں اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے انہیں چاہئے کہ اسے استعمال نہ کریں سرکہ خالص ہو۔پہلے تھوڑا سا لگا کے دیکھیں۔اگر مناسب لگے تو پورے چہرے پر لگائیں ورنہ چھوڑ دیں۔گندم کا یہ تیل چہرے کے داغ دھبوں، چھائیوں، کیل مہاسوں کے نشانوں کے لئے اچھا ہے۔

گندم کا تیل

گندم کا تیل تیز، خوشبودار اور گاڑھا ہوتا ہے، اسے فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم پر لگایا بھی جاتا ہے۔اسے سلاد میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں بھی لگایا جاتا ہے۔واضح رہے کہ اسے فریج میں 6 سے 8 ماہ تک رکھا جا سکتا ہے۔اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔سردیوں میں جلد پھٹ جائے، سوزش، داغ دھبوں، جلنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں وہ آٹے میں دو کھانے کے چمچ سونف ملا کر اس کی روٹی کھائیں، جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم ابال کر رکھ لیں اور اس میں دودھ اور چینی ملا کر کھائیں۔

انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہو گی۔آپ اس میں سات عدد، بادام، کشمش کے دانے اور شہد بھی شامل کر سکتی ہیں۔گندم غذا بھی ہے اور دوا بھی۔اس کا زیادہ فائدہ تب بھی ہو سکتا ہے جب اس کو چوکر سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آٹے کے بجائے چکی سے چوکر والا آٹا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔شروع میں اسے پکانا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دفعہ اس کے عادی ہو گئے تو چھوڑنا مشکل ہو جائے گا۔

پیٹھا کدو

دیبا جاوید

غذائیت سے بھرپور پیٹھا کدو بطور غذا اور دوا صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔اس میں حرارے بہت کم ہوتے ہیں۔اردو میں اسے پیٹھا کدو یا سفید کدو کہتے ہیں جبکہ انگریزی میں اس کے کئی نام ہیں جیسے Winter Melon,Ash Gourd,White Gourd اور White Pumpkin وغیرہ۔اس کا لاطینی نام Benincasa Cerifera اور اس کا تعلق Cucurbitaceae فیملی سے ہے۔زمانہ قدیم سے اسے انڈیا، چائنا، ملائیشیا، نیوگنی میں کاشت کیا جا رہا ہے۔

چائنا میں یہ 2000 سال سے استعمال ہو رہا ہے وہاں اسے Preserving Gourd کہتے ہیں۔پیٹھا کدو کا پھل، پھول، بیج، پتے، جڑ سب ہی غذائی و ادویاتی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔انڈیا، پاکستان میں اسے بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔اس سے کینڈی یا مربہ بھی بنتا ہے۔چائنا اور تائیوان میں اس سے سوپ بنایا جاتا ہے۔

اس سے مشروب بھی بنتا ہے جو Winter Melon Tea کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

پھل 25 سے 40 سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے اس کی شکل لمبوتری سے گول ہوتی ہے اور اندر کا گودا سفید اور Spongy ہوتا ہے۔کچے گودے کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے جبکہ پکا ہوا بے ذائقہ Bland ہوتا ہے۔باہر کا چھلکا سبز اور سخت ہوتا ہے کیونکہ اس کے اوپر قدرتی ویکس کوٹنگ ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھل کی شیلف لائف بڑھ جاتی ہے۔اسے 12 ماہ تک بغیر فریج میں رکھے سٹور کیا جا سکتا ہے۔

قدرتی ویکس کوٹنگ کی وجہ سے اسے Wax Gourd کا نام بھی دیا جاتا ہے۔اس کا وزن 2 سے 50 کلوگرام تک ہوتا ہے۔

پھل کی خصوصیات

مقوی باہ، باری کے بخار کو دور کرتا ہے، دافع کرم اور امعاء، قبض کشا، مسکن، پیشاب آور، دافع کینسر، مخرج بلغم، دافع بخار اور ٹانک ہے۔پیٹھا کدو Natural Healen کہا جاتا ہے۔آیورویدک اور روایتی مشرقی ادویات میں اسے بطور ٹانک استعمال کروایا جاتا ہے۔

آیورویدک میں دماغی کمزوری اور اعصابی تکالیف مرگی، Insanity، Parabola کے علاج کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔پیٹھا کدو میں تقریباً 90 فیصد پانی ہے لہٰذا اس کے استعمال سے وزن نہیں بڑھتا کیونکہ میٹابولک ریٹ (استحالہ) بڑھاتا ہے اور چینی کو چکنائی میں بدلنے سے روکتا ہے۔جبکہ اس کے گودے اور چینی سے بنی سویٹ ڈش (حلوہ) جسمانی کمزوری اور تھکن کو دور کرتی ہے اور وزن بڑھاتی ہے) پیٹھا کدو خون کی بیماریاں سانس کی تکلیف (دمہ) اور گردے کی پتھری کے علاج کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔

معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔پیشاب آور ہے۔بلڈ پریشر کو بڑھنے نہیں دیتا اور فاسد مادوں کو نکالتا ہے۔

تحقیق کے مطابق پیٹھا کدو کا الکوحل میں ایکسٹریکٹ Antinociceptive اور دافع بخار اثرات رکھتا ہے۔خون کی کمی کے علاج کے لئے پتوں اور پھل کا خشک سفوف Buttermilk کے ساتھ ایک چائے کا چمچ استعمال کروایا جاتا ہے اور اس کا میتھانولک ایکسٹریکٹ ڈائریا (اسہال) کو ختم کرنے میں موثر ثابت ہوا ہے۔

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ پھل میں مانع تکسیدی مرکبات پائے جاتے ہیں جو الزائمر بیماری سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ایک تحقیق کے مطابق پھل میں دافع کینسر Terpenes بھی پائے جاتے ہیں۔چائنا میں پیٹھا کدو کا استعمال کاسمیٹکس میں خاصا مقبول ہے۔یہ چہرے کی جھریوں اور داغوں Blemishes کو دور کرتا ہے اور جلد کو نمی اور نرمی دیتا ہے۔انڈیا میں السر کے علاج کے لئے اس کے جوس کو استعمال کیا جاتا ہے۔

جوس کی خصوصیات

پیٹھا کدو کا جوس بھی کئی بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔مسکن ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ذیابیطس، بدہضمی اور السر کے علاج کے لئے بہترین ہے۔نہار منہ پینا معدے کی تیزابیت اور سوجن کو دور کرتا ہے۔مرکری Poisoning اور سانپ کے کاٹنے کی صورت میں موثر Antidote ہے۔

لوکی۔غذائیت سے بھرپور سبزی

نسرین شاہین

قدرت نے ہماری صحت کے لئے موسم کے لحاظ سے غذائیں پیدا کیں ہیں، جو ہمارے جسم کو گرم اور ٹھنڈا رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ہمارا جسم اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا حیرت انگیز شاہکار ہے۔یہ ہر قسم کا موسم ایک مناسب حد تک برداشت کر سکتا ہے۔موسم سرد ہو یا گرم، ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت صحت کی حالت میں تقریباً یکساں رہتا ہے۔

گرمی میں پسینا آتا ہے تو جسم کی فالتو حرارت جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔جسم کے درجہ حرارت کے نظام کو ہمارا دماغ قابو میں رکھتا ہے۔

گرمیوں میں پسینا آنے سے پانی کے بخارات اُڑنے میں حرارت استعمال ہوتی ہے تو ہم ٹھنڈک محسوس کرتے ہیں۔اگر جسم سے پسینے کے ذریعے گرمی کے اخراج کا نظام نہ ہوتا تو ہمارا جسم تندور کی طرح گرم ہو جاتا، نتیجتاً جسمانی اعضا کام کرنا بند کر دیتے اور موت بھی واقع ہو سکتی تھی۔

رب کریم نے ہماری حفاظت کا نہایت جامع خود کار نظام بنایا ہے۔گرمی کے موسم میں خون کا زیادہ حصہ جلد کی سطح کے قریب گردش کرتا ہے۔جلد کی سطح پر باریک باریک رگیں ہیں، لہٰذا جب جلد کے مساموں سے پسینا خارج ہوتا ہے تو ہمیں ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔موسم سرما میں پسینا نہیں آتا تو جسم کی حرارت بھی خارج نہیں ہو پاتی اور جسم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو ٹھنڈا رکھنے کا خودکار نظام موجود ہے، لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہم ایسی غذائیں کھائیں، جو گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ایسی غذاؤں میں لوکی بے شمار فوائد کی حامل سبزی ہے۔طبی اور غذائی فوائد سے مالا مال لوکی ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوکی ہمارے لئے نہایت اہمیت و افادیت کی حامل سبزی ہے، جس سے ہم بے شمار فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

لوکی کا تقریباً 92 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔لوکی گول اور لمبی، یعنی دو قسموں کی ہوتی ہے۔اس کی باہر کی سطح ہلکے سبز رنگ کی ہوتی ہے، جب کہ اندرونی سفید نرم اسفنج کی طرح ہوتی ہے۔

اس میں آدھے انچ لمبے اور چوتھائی انچ چوڑے نوک دار بیج درمیان میں موجود ہوتے ہیں۔لوکی میں گوشت بنانے والے روغنی اور معدنی نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔قدرت نے اس سبزی میں کیلشیم، پوٹاشیم اور فولاد جیسے مفید اجزاء رکھے ہیں، تاکہ انسانوں کو فائدے حاصل ہوں۔مشاہدے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ موسم گرما میں پیدا ہونے والی سبزیوں میں حیاتین الف اور حیاتین ج (وٹامنز اے اور سی) وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں۔

لوکی بھی انھی سبزیوں میں سے ایک ہے، جس میں حیاتین الف، ب اور ج پائی جاتی ہیں۔لوکی کا گودا غذائی طاقت سے بھرپور ہوتا ہے اور اس کے بیج بھی فاسفورس سے مالا مال ہوتے ہیں۔

لوکی میں وافر مقدار میں پانی ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ ہمارے جسم میں ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتی ہے۔لوکی پیٹ کو راحت و ٹھنڈک پہنچاتی ہے اور جسم

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا کیسا ہے

آم مٹھاس سے بھرپور ایک پھل ہے جس کی وجہ سے بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ آم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند نہیں بلکہ نقصان کا باعث بنتا ہے۔آج ہم آپ کی اس ہی کشمکش کے بارے میں بات کرنے والے ہیں کہ کیا واقعی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا صحیح ہے؟۔ماہرین صحت کے مطابق یہ صرف ایک افواہ ہے کہ آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ٹھیک نہیں ہے، موسم کے آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کو نقصان نہیں پہنچاتے لیکن انہیں آم کھاتے وقت اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ آم میں وٹامن سی، وٹامن بی 6 اور وٹامن ای ہونے کے ساتھ ساتھ کوپر اور فولیٹ بھی پایا جاتا ہے، آم میں موجود وٹامن سی جسم میں آئرن کی کمی پوری کرنے کے ساتھ قوت مدافعت کے لئے بھی بہترین ہوتا ہے۔

دوسری جانب آم میں فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹس بھی پائے جاتے ہیں جس سے خون میں موجود شکر کی مقدار بھی معتدل رہتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض آم کھانا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا اور کھانے کے بعد آم کھانے سے گریز کرنا ہوگا کیونکہ ایسا کرنے سے خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

طبی ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آپ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

کریلا ذیابیطس کا قدرتی علاج

کریلے کو انگریزی زبان میں Bitter Gourd کہا جاتا ہے۔یہ ایک معروف سبزی ہے جس کی کڑواہٹ دور کر کے پکا لیا جائے تو بچوں اور بڑوں دونوں کو پسند آتی ہے۔اگر بطور دوا استعمال کی جائے تو متعدد امراض جن میں جگر اور تلی کا بڑھ جانا، ذیابیطس، چیچک، خسرہ اور جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہے۔انسانی جسم میں جگر ایک ایسا عضو ہے جسے فولاد کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح دماغ کے لئے کیلشیم اور فاسفورس کی جتنی ضرورت ہوتی ہے اس کو پورا کرنے کے لئے کریلا ایک بہترین سبزی ہے۔کریلے میں غذائی فائبرز (کاربوہائیڈریٹس) وٹامن B، بیٹا کیروٹین، وٹامن C، آئرن، پوٹاشیم کی وسیع تر مقدار موجود ہے۔اس سبزی کا سبز رنگ اس میں موجود کلوروفل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ہڈیوں اور جوڑوں کے درد کی بیماری Jicht میں بطور دوا کھانا بہتر رہتا ہے۔ذیابیطس کے علاج کے لئے یہ قدرتی مجرب نسخہ ہے اور تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ کریلا شوگر کے مریضوں کے لئے بہترین اور شافی علاج ہے۔شوگر کو متوازن رکھنے اور خون میں جانے سے روکنے کے لئے کریلوں کا رس پیا جاتا ہے۔

کریلے کا رس کیسے نکالا جائے؟

رس نکالنے کے لئے کریلے کے اوپر کا سبز اور ناہموار چھلکا کسی چھری سے چھیل کر اسے گرائنڈ کیا جا سکتا ہے۔اہل حکمت کا کہنا ہے کہ اس رس کے مستقل استعمال سے انسولین کی ضرورت نہیں رہتی۔

خون کے امراض کے لئے

کریلے کے ٹکڑے کو کاٹ کر فضا میں سکھا کر باریک پیس لیا جائے اور یہ پاؤڈر 3 سے 6 گرام سادہ پانی سے لینے سے Urine میں شکر آنے یا خون کے امراض کے لئے غذائی علاج تصور کیا جاتا ہے۔

عام طور پر ذیابیطس کے معالج ہی اسے استعمال کرنا مفید قرار دیتے ہیں۔خونی بواسیر کے لئے کریلے کے جوشاندے کا شربت بنا کر روزانہ پینے سے آرام آجاتا ہے۔کریلے کی کڑواہٹ کیسے دور کی جائے؟ یہ سوال تو آموز پکانے والی خواتین اور بچیاں کیا کرتی ہیں اور اکثر تو اس کے ذائقے ہی کی وجہ سے یہ سبزی پکاتی ہی نہیں ہیں جبکہ اگر موسم کی تازہ بھری ہوئی شکل میں پکانا ہو تو درمیان سے لمبا کٹ لگا کے تھوڑی دیر کے لئے چٹکی بھر نمک لگا کے تھوڑے سے پانی کے ساتھ کھلے صحن یا کچن میں سلیب پر رکھ دیا جائے اور پھر اس پانی کو ضائع کر کے دھو کر پکا لئے جائیں تو کڑواہٹ باقی نہیں رہتی۔

موسم برسات بیماریوں کا موسم

ہما بلوچ

موسم برسات میں بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا زبردست اندیشہ ہوتا ہے جو وبائی شکل اختیار کر سکتی ہیں۔ان بیماریوں پر قابو پانے کے لئے عمومی نوعیت کی آسان اور حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔بارشوں اور سیلاب کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں پانی سے پھیلنے والی بیماریاں، ملیریا، آنکھوں کی بیماریاں، جلدی بیماریاں۔پانی سے پھیلنے والی بیماریاں

گندے پانی میں مختلف بیماریوں کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔جراثیم والا پانی پینے یا استعمال کرنے سے زیادہ تر معدے اور آنتوں کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔مثلاً ہیضہ، میعادی بخار، پیچش، ڈائریا (اسہال) بد ہضمی، پیٹ کے کیڑے وغیرہ۔ان بیماریوں سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔

1۔ پینے کے لئے صاف پانی استعمال کیا جائے اور اگر ممکن ہو تو وبا کے دنوں میں پانی کو ابال کر پینے اور کھانا پکانے کے لئے استعمال کریں۔2۔ گلے سڑے پھل اور کچی سبزیاں کھانے سے پرہیز کریں۔پھل اور سبزیاں اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔3۔ کھانے پینے کی اشیاء کو مکھیوں سے بچانے کے لئے اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔کیونکہ مکھیاں مختلف بیماریوں کے جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔4۔ کھانا پکانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن اور صاف پانی سے دھوئیں۔گندے ہاتھ بیماری کا باعث بنتے ہیں۔5۔ ڈائریا ہونے کی صورت میں بچوں کو نمکول پلائیں اور دوسری غذا بھی جاری رکھیں۔نمکول بڑوں کو بھی دیا جا سکتا ہے۔

6۔ وبا کے دنوں میں سب کو بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

ملیریا کا علاج

ملیریا کا بخار ایک جراثیم کے ذریعے ہوتا ہے جو مچھر کے کاٹنے سے صحت مند آدمی کے خون میں داخل ہو کر بیماری کا باعث بنتا ہے۔

بارشوں اور سیلاب کے بعد گندا پانی جوہڑوں اور تالابوں کی شکل میں جمع ہو جاتا ہے۔ایسی جگہوں میں مچھر آسانی سے پھلتا پھولتا ہے۔یہی مچھر انسان کو سوتے یا جاگتے میں کاٹ کر ملیریا بخار کرنے کا سبب بنتے ہیں۔اس سے بچنے کے لئے اپنے گردو نواح میں گندے پانی کے جوہڑوں اور تالابوں وغیرہ کو چونا یا مٹی ڈال کر بند کر دیں تاکہ ان جگہوں میں مچھر پرورش نہ پا سکیں۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن

'پردہ' کا بدلتا منظر

مذہب اسلام نے جو عزت وشرف عورت (صنف نازک) کو بخشا ہے، بے شک اس کی مثال دوسرے مذاہب میں ملنے سے قاصر ہے۔ بعثت اسلام سے قبل عورتوں کے ساتھ نہایت سوتیلا سلوک کیا جاتا تھا۔ اسے پیدا ہوتے ہی زندہ درگور کردیا جاتا تھا، اس پر بے جا ظلم کیا جاتا تھا، معاشرہ میں عورت کی حیثیت محض ایک خاک کے پتلہ کی سی تھی۔

جب اسلام کی روشنی ہر سو پھیلی تو اس نے عورتوں کے متعلق پاکیزہ تعلیمات پیش کی۔ اس کے حقوق کا خیال رکھا، اسے مردوں کے برابر کا درجہ دیا۔ جب وہ بچی تھی تو اس کے والدین پر اس کی کفالت کی ذمہ داری ڈال دی، اور اس کی اچھی پرورش تعلیم وتربیت کرنے پر اس کے والد کو جنت کی بشارت دی شادی کے بعد اس کے نان ونفقہ کی ذمہ داری اس کے شوہر کے سپرد کی، اور جب وہ ماں بنی تو اسے نہایت اہم مقام عطا کردیا۔ جنت کو اس کے قدموں میں ڈال دیا، غرض ہر طرح سے اسلام نے عورت کو تقدس کا تاج پہنایا ہے۔

اگر عبادات کی بات کی جائے تو عبادات میں بھی اللہ کا قرب حاصل کرنے کی جو شرطیں مردوں کے لیے ہے وہی عورتوں کے لیے بھی ہے۔ روزہ، نماز وغیرہ جس طرح اور جتنی مردوں پر فرض ہیں، اتنی ہی عورتوں پر بھی ہیں۔ جہاں کہیں اللہ تعالی نے عورتوں کو رعایت دی وہ ان کی اپنی ذاتی فطرت کے مطابق دی اور جہاں کہیں انھیں کسی چیز سے روکا یا کسی چیز کا پابند بنایا تو وہ ان کے مفاد کو مدنظر رکھ کر بنایا۔ اب پردہ کو ہی لے لیجیے۔

عورتیں حسن وحیا کا مرکز ہوتی ہیں، اس کے اندر کشش کی صلاحیت

تحریر

حنا خان/ (آکولہ، مہاراشٹر)

ہوتی ہے۔ عورت کا حسن حفاظت میں رہے اس پر کسی غیر محرم کی ہوس بھری نظر نہ پڑے اس لیے اللہ نے اسے پردہ کا حکم دے کر اس کے حسن، شرم وحیا کی حفاظت فرمائی ہے۔ پردہ کرنے سے عورت کی قدر وقیمت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب وہ پردہ میں ہوتی ہے تو ہر قسم کی غلیظ نظروں سے محفوظ ہوتی ہے۔ اللہ تعالی نے عورتوں کو پردہ کا حکم دے

کر یقیناً اس پر بہت بڑا احسان کیا ہے۔

جب اللہ نے قرآن مجید میں پردہ کا حکم دیا تو فرمایا۔

اے نبی!! مومن مردوں سے کہو کہ اپنی نظریں نیچی رکھیں، یہ ان کے لیے پاکیزگی کا طریقہ ہے اور مومن عورتوں سے کہو کہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی زینت کو ظاہر نہ کریں"۔ (النور 30-31)

"اے نبی! اپنی بیویوں اور مسلمان عورتوں سے کہدو کہ اپنے اوپر اپنی چادروں کے گھونگھٹ ڈال لیا کریں۔" (سورہ احزاب)

مندرجہ بالا آیات کے ترجمہ ومفہوم سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اللہ تعالی نے مردوں وعورتوں کو سب سے پہلے نگاہیں نیچی رکھنے کا حکم دیا، کیوں کہ زنا کی شروعات نگاہوں سے ہوتی ہے۔

سورہ احزاب میں اللہ نے عورتوں کو حکم دیا کہ وہ چادروں کے گھونگھٹ ڈال کر اپنے حسن زیب وزینت کی حفاظت کریں۔ یعنی اپنے چہرہ اور جسم کو اس طرح ڈھانکے کہ اس کا حسن اور زینت ظاہر نہ ہو۔ جسے "پردہ" کرنا کہتے ہیں۔ پردہ (نقاب) مطلب مخفی کرنا، چھپانا۔

عورت کا پردہ کرنا یعنی اس کے حسن اس کی زینت کا چھپنا۔ یہی پردہ کا مقصد ہے۔ لیکن اگر موجودہ وقت کے نقابوں پر نظر ڈالی جائے تو کئی سوالات ذہن میں آتے ہیں۔ جیسے کیا واقعی آج کا نقاب پردہ کا کام کر رہا ہے؟؟ کیا موجودہ وقت کا نقاب عورت کے حسن اس کی زینت کو چھپانے میں کامیاب ہے؟

کیا آج عورت نقاب پہن کر ہوس بھری نگاہوں سے خود کو محفوظ رکھ پا رہی ہے؟؟ یقیناً یہ ایسے سوالات ہیں جن کے جوابات ڈھونڈے جائے تو پشیمانی کے سوا کچھ ہاتھ نہ آئے گا کیونکہ اس کا جواب صرف ایک ہی ہے اور وہ یہ ہے کہ "مقصد نقاب فوت ہو گیا ہے"۔ نقاب میں عورتیں بے نقاب ہو گئی ہیں۔

جس طرح کے چست وبھڑکیلے نقابوں کا آج خواتین استعمال کر رہی ہیں اس سے ان کے جسم کے اعضا مکمل طور سے نمایاں ہو رہے ہیں۔ اور اس نقاب کے نقش ونگار لوگوں کو اپنی طرف مائل کر رہے ہیں۔

ایسا لگتا ہے جیسے نقاب کا استعمال جسم چھپانے کے لیے نہیں بلکہ اس کی نمائش کے لیے ہو رہا ہے۔ سونے پہ سہاگہ والی بات تو یہ ہے کہ چست وبھڑکیلے نقاب پر دوپٹہ بھی چھوٹا وجالی نما جو محض ایک شوپیس بن کر رہ گیا ہے۔ فیشن پرستی ومغربی کلچر میں عورتیں (خاص طور سے نئی نسل کی لڑکیاں) اس قدر ملوث ہو گئی ہیں کہ انھیں اپنی شرم وحیا کی بھی پرواہ نہیں۔ اب وہ نقاب کا استعمال اس لیے نہیں کرتی کہ اللہ نے انھیں پردہ کا حکم دیا ہے بلکہ اس لیے کرتی ہیں کہ نقاب اب فیشن بن گیا ہے۔ اور فیشن کے اس دوڑ میں انھیں آگے بڑھنا ہے پھر چاہے اس دوڑ میں شرم وحیا ہی کیوں نہ پیچھے چھوٹ جائے!

غرض یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ آج کے نقاب نے نقاب کے معنی ہی بدل ڈالے۔ ہر خواتین کو چاہیے کہ وہ نقاب کو پردہ ہی سمجھ کر استعمال کریں۔ اسے فیشن کے طرز پر نہیں بلکہ احکام خدا کے طرز پر اختیار کریں اللہ تعالی نے جو احکامات بندوں کو دیے ہیں، ان احکامات کو ماننا اس پر عمل کرنا، یہی ایمان کا تقاضہ ہے۔ لہذا خواتین پردہ کے حکم کو ایمان کا تقاضہ سمجھیں اللہ تعالی نے عورتوں کو پردہ کا جو حکم دیا ہے وہ اس کے حق میں بہت بہتر ہے، اس لیے اس حکم کو تسلیم کر اپنے حسن وحیا کی حفاظت کرے نہ کہ نقاب میں بے نقاب ہو کر اپنے حسن وایمان کو پارہ پارہ کریں۔

اسلام کی شہزادی، آخر تجھے کیا ہوا؟

از قلم: الشیخ فاطمہ بشیر

اے میری لاڈلی بیٹی!

میں جب جب اس دنیا پر ایک نگاہ ڈالتی ہوں، ہر روز تمہیں ایک بگڑی ہوئی حالت میں پاتی ہوں۔ ترقی کے نام پر نت نئے انداز تمہارا مشغلہ بن چکا ہے۔ مساوات مرد وزن کے لیے مغربی عورتوں کی صفوں میں تم بھی کھڑی دکھائی دیتی ہو۔ لیکن اس معاشرے کی زبوں حالی سے تم ناواقف ہو۔ حقوق پانے کی جدوجہد میں وہاں خاندانی نظام بکھر چکا ہے۔ زناکاری، منشیات کی لت، عصمت دری، خودکشی، ذہنی امن وسکون سے بربادی، اسقاط حمل، خراب اخلاق، ناپاک فضا، ذہنی دباؤ، کینسر، خطرناک امراض، غیر شادی شدہ عورتوں کی بڑھتی تعداد، برباد ہوتی نسلیں، بنا ماں باپ کی اولادیں، قتل اطفال، تکبر، خود پسندی جیسی بیماریاں اس سماج میں اپنا ڈیرہ بسا چکی ہیں۔ تحریک نسواں کے تحت وہ خود کفیل تو ہو گئیں، لیکن سماج میں مرد کے برابر درجہ حاصل نہ کر سکیں۔ جس نے انھیں جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی مریض بنا دیا۔ جب وہ فطرت سے جنگ کر بیٹھیں تو بربادی ان کا مقدر بن گئی۔ اور تم مغرب کی ان چکاچوند کے پیچھے اندھا دھند بھاگنے لگی۔

اے دختر اسلام!

تمہیں تو مریم، طاہرہ، صدیقہ اور زہرا کی پیروی کرنی تھی، لیکن تم نے بھی تہذیب اور اسلامی شعار کو اتار پھینکا۔ برقع تم پر ایک بوجھ بن گیا۔ شوہر کی اطاعت وفرمانبرداری دقیانوسیت لگنے لگی۔ ملازمت کا نشہ ایسا چڑھا کہ پیسوں کے سامنے رحم کے رشتے ہیچ لگنے لگے۔ اولاد کی اسلامی نہج پر پرورش سر درد محسوس ہونے لگی۔ بدکرداری و بداخلاقی جیسی صفات کی تم اعلی خوگر بن گئی۔ فحاشی وعریانیت کے نام پر بازاروں میں ملنے والے عریاں لباس فیشن کے طور پر اپنانا تمہاری پسند بن گئی۔

جو بیٹی دنیا کی عورتوں کے لیے بہترین مثال تھی، آج وہی مغرب اور مغربی عورتوں کو اپنا نمونہ بنا بیٹھی۔ جو دنیا کو اچھائی و پاکدامنی اور سلامتی کا درس دیتی تھی، غیروں کی نقالی میں مصروف ہو گئیں۔ جس کی تہذیب وثقافت اور اعلی کردار کو دنیا قدر کی نگاہ سے دیکھتی تھی، اس نے اپنی میراث کو پاؤں سے ٹھوکر مار دی۔ مغرب کے حقوق نسواں کے نعرے خوشنما لگنے لگے اور اسلامی تہذیب قدیم محسوس ہونے لگی۔ اور پھر زوال شروع ہوا اور اس زوال نے اسلامی معاشرے کو درہم برہم کر دیا۔ اسلامی تعلیمات میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی لیکن دنیا نے مسلمان عورتوں پر مظلوم، لاچار، کمزور اور بے بس جیسے الفاظ ہمدردی کے لیے استعمال کیے۔ اسلام پر عورت کے حقوق سے متعلق کئی اعتراضات کھڑے کئے۔ لیکن۔۔۔۔ حوا کی بیٹی افسوس ہے تجھ پر کہ ان اعتراضات کے جوابات اپنی زندگی سے دینے کی بجائے تو بھی اس تحریک کے تیز منجدھار میں بہتی چلی گئی۔

آہ میری بیٹی!

تمہیں تو اسلام کا چلتا پھرتا نمونہ بن کر دکھانا تھا۔ انہیں بتانا تھا کہ اسلام کے سائے میں ہی عورت کو حقیقی وقار، عزت، احترام، تکریم اور مقام حاصل ہوا۔ جس نے عورت کو روز اول سے مذہبی، سماجی، معاشرتی، قانونی، آئینی، سیاسی اور انتظامی حقوق دیئے اور ان کی ضمانت بھی فراہم کی۔ ماضی کی غلامی، ذلت اور ظلم واستحصال کے بندھنوں سے آزاد کیا۔ عورت کے وقار کے منافی تمام قبیح رسومات کا خاتمہ کیا۔ سماج کے سب سے کمزور طبقے کو ایک مقام ومرتبہ دیا۔ فطرت کے مطابق ذمہ داریاں سونپیں۔ جس نے معاشرے کو ارتقاء کی اعلی منازل کی طرف گامزن کرنے میں اپنا فعال کردار پیش کیا۔

میری پیاری بیٹی!

اس عظیم ترین افتخار واعزاز کو اپنے ہاتھ سے نہ گنواؤ۔ اپنی زندگی اسلام کے سانچے میں ڈھال لو اور اسے "تحریک نسواں"، "وقار نسواں"، "آزادی نسواں" اور "حقوق نسواں" کے لیے اٹھنے والوں کے سامنے ایک مضبوط عملی دلیل بنا کر پیش کرو۔ اپنی حیثیت کو پہچانو جو وسن فطرت نے تمہیں عطا کیا۔ اور ماں، بہن، بیٹی، بیوی، بہو، ساس، پڑوسی، رشتہ دار غرض ہر روپ میں دنیا کو یہ باور کرادو کہ اسلام کے دامن رحمت میں تمام حقوق بنا کسی نعروں، تحریکوں، محنتوں اور قربانیوں سے حاصل ہیں، تم بھی اس کے دامن میں پناہ لے کر خوش وخرم زندگی بسر کر سکتی ہو۔

جنت سے تمہاری ایک غیور ماں!

آستھا سے لڑنا، خودکشی کرنا ہے

تحریر/ حفیظ نعمانی

یہ بات زیادہ دنوں کی نہیں ہے اس لئے سب کو یاد ہوگا کہ جب سپریم کورٹ کے پانچ جج صاحبان کی بینچ بابری مسجد کی زمین کی ملکیت کے بارے میں پہلی بار فیصلہ کرنے بیٹھی تو بابری مسجد کے وکیل نے بڑے ادب کے ساتھ عرض کیا کہ یہ آنریبل۔۔۔۔۔ صاحب بابری مسجد کو شہید کرنے والے ملزموں میں سے کلیان سنگھ کے وکیل کی حیثیت سے عدالت میں پیش ہوئے تھے۔ یہ بات میں اعتراض کے لئے نہیں بلکہ اطلاع کیلئے گوش گذار کر رہا ہوں۔ اتنا سننا تھا کہ آنریبل جج موصوف از خود یہ کہتے ہوئے اٹھ گئے کہ میں اپنے کو بینچ سے الگ کر رہا ہوں۔

وہی سپریم کورٹ ہے جس نے مصالحت کے لئے عدالت سے باہر ایک پینل بنایا ہے اس میں ایک شری شری روی شنکر صاحب بھی ہیں جن کا ایک کھلا خط سوشل میڈیا کے ذریعہ پوری دنیا میں گشت کر رہا ہے جس کا ایک جملہ یہ ہے۔ "آپ اچھی طرح باخبر ہیں کہ گنگا جمنی تہذیب والے ہندوستان کی پاک سرزمین میں بابری مسجد کا معاملہ کانٹے کی طرح 500 برس سے چبھتا آرہا ہے۔" اس کے علاوہ وہی تھے جو اپنے نامعلوم اور لامحدود وسائل کے بل پر ایسے مسلمان عالم، قائد یا لیڈر کو تلاش کرتے پھر رہے تھے جو مسلمانوں کو بابری مسجد کی زمین رام مندر کے لئے کسی بھی قیمت پر دلانے کو تیار ہو جائے اور انہوں نے حضرت مولانا علی میاں کے نواسے مولوی سلمان حسینی ندوی استاد حدیث دار العلوم ندوۃ العلماء سے سودا کرلیا لیکن اس عاشقی میں عزت سادات کو بھی لٹا کر وہ ایک کنارے بیٹھ گئے۔ ہمیں صرف چیف جسٹس محترم سے یہ عرض کرنا ہے کہ وکیل کی وکالت نظریہ نہیں خدمت ہوتی ہے۔ جو وکیل آج بابری مسجد کی زمین کی وکالت کر کے یہ ثابت کرنا چاہ رہے ہیں کہ یہ میر باقی نے۔۔۔۔ سے خریدی تھی وہ ہیں کسی اور مقدمہ میں کل کو یہ کہتے ہوئے مل سکتے ہیں کہ بابری مسجد مندر کو گرا کر بنائی گئی تھی۔ اور ملک کے نہ کسی مسلمان کو اور نہ ہندو کو اس پر تعجب ہوگا اور نہ اعتراض لیکن شری شری روی شنکر وکیل نہیں وہ ان میں سے ایک ہیں جن کے سینے میں بابری مسجد 500 برس سے کانٹے کی طرح چبھ رہی ہے۔ اور وہ آخری بات بھی کہہ چکے ہیں کہ اگر یہ زمین مسلمانوں نے نہیں دی تو شام (سیریا) جیسے حالات بھی ہو سکتے ہیں۔

سپریم کورٹ نے شاید یہ دیکھ لیا تھا کہ اگر انہوں نے اپنی شاندار روایات کے مطابق فیصلہ کر کے سنا دیا تو اکثریت باغی ہو جائے گی اور اگر فیصلہ میں ماحول کے دباؤ میں آکر ڈنڈی ماری تو انصاف کا منھ کالا ہو جائے گا۔ ہو سکتا ہے سابق چیف جسٹس دیپک مشرا صاحب نے بھی اسی نتیجہ پر پہونچنے کے بعد عدالت سے باہر فیصلہ کرنے کا مشورہ دیا ہو؟ اس کی وجہ صاف ہے کہ جب کروڑوں انسان آستھا کو اندراجات سے زیادہ صحیح مانیں تو نتیجہ وہی ہوتا ہے جو سناتن دھرم کے ماننے والے کروڑوں ہندو دھرم گرو شنکر آچاریہ کے صاف صاف یہ کہنے کے بعد کہ سائیں بابا نہ بھگوان ہیں نہ گرو ہیں نہ سنیاسی ہیں بلکہ وہ تو مسلمان تھے مسجدوں میں بھی پڑے رہتے تھے گوشت کھاتے بھی تھے اور کھلاتے بھی تھے اس کی پوجا حرام ہے۔ لیکن سناتن دھرم کے ماننے والے ہندو ہی ہر بھگوان سے زیادہ سائیں بابا کی مورتی پر سونا چاندی اور نوٹ برسا رہے ہیں اور جہاں کئی بھگوانوں کی مورتیاں ہیں وہاں سب سے نمایاں اور دروازے کے قریب سائیں بابا کی مورتی ہے جن کے بارے میں پجاری کہتے ہیں کہ سائیں بابا کا مارکٹ سب سے اوپر جا رہا ہے۔

مسلمانوں میں مرکزیت کا بحران کب اور کیسے ختم ہوگا؟

2019 کے پارلیمانی انتخابات کی تاریخوں کا اعلان ہو چکا ہے۔ تمام سیاسی وغیر سیاسی جماعتیں اپنے مفادات کی تکمیل کے لئے جی توڑ کوششوں میں مصروف ہیں۔ ضمیر کی خرید وفروخت کا سلسلہ جاری ہے اور سیاست کے بازار میں ایمان منہ مانگے داموں پر نیلام ہو رہا ہے۔ ایسے حالات میں جب ہر کوئی اپنے ذاتی فائدے کے لئے ہاتھ پاؤں مار رہا ہے ایک قوم ایسی بھی ہے جو حالات سے بے خبر شتر مرغ کی طرح ریت میں سر ڈالے ہوئے اس خوش فہمی کا شکار ہے کہ شکاری ان سے بے خبر ہے۔ لیکن انہیں علم نہیں کہ شکاری کئی بار انکے بڑوں کا شکار کر چکا ہے اور اب دبے پاؤں ان کی طرف بڑھ رہا ہے۔

ہمیشہ کی طرح اس بار بھی انتخابات کے موقع پر مسلم قیادت کے پاس کوئی لائحہ عمل نہیں ہے۔ کسی قومی تنظیم اور قومی رہنما کی طرف سے کوئی ایسا بیان اور منشور منظر عام پر نہیں آیا جس سے یہ معلوم ہو سکے کہ مسلم قیادت موجودہ صورتحال اور درپیش مسائل سے نپٹنے کے لئے آمادہ ہے یا نہیں۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب پورا ہندوستان، خاص طور پر اقلیتوں اور دلتوں کو کمزور کرنے والے لوگ، زعفرانی تنظیمیں اور ملک کے سیکولر کردار کو ختم کرنے والے افراد چاروں محاذ پر اپنی پوری تیاری کے ساتھ کھڑے نظر آتے ہیں، مگر ایسے پرآشوب حالات میں بھی ہماری قیادت خواب خرگوش کے مزے لے رہی ہے۔ یہ وقت بیان بازی، کسی مخصوص سیاسی جماعت کی حمایت یا مخالفت اور اپنی ناکامیوں اور پسماندگی کا ٹھیکرا دوسروں کے سر پھوڑنے کا نہیں ہے بلکہ اپنے

تحریر

عادل فراز

حالات بدلنے کے لئے مضبوط لائحہ عمل کے ساتھ میدان عمل میں اترنے کا وقت ہے۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے قائدین کو ملت کی پرواہ نہیں ہے۔ انہیں صرف اپنے اور متعلقین کے مفادات کی فکر ہے۔ اگر انہیں ذرا بھی ملت کی پرواہ ہوتی تو پارلیمانی انتخابات سے پہلے منصوبہ بندی کے ساتھ میدان عمل میں اتر جاتے اور انتخابات تک ملت کو اسکے حقوق دلانے اور سیاسی حیثیت عطا کرنے کی جدوجہد میں مصروف ہوتے۔ مگر اب تک ہر طرف سناٹا ہے۔ ہو کا عالم ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ہم پرخطر حالات سے آگاہ ہی نہیں ہیں۔ موجودہ صورتحال تشویشناک نہیں بلکہ اطمینان بخش ہے اور ہمارے قائدین نے یہ باور کرلیا ہے کہ جس طرح ان کے ذاتی مسائل آسانی کے ساتھ حل ہو جاتے ہیں اسی طرح شاید امت کے مسائل بھی حل ہو جائیں گے۔

مسلم قائدین سے ہمارا انخاطب ہونا ہی شاید غلط ہے کیونکہ مسلمانوں کا سب سے بڑا مسئلہ قیادت کا بحران اور مرکزیت کا فقدان ہے۔ جو قائد ہیں وہ علاقائی سطح پر مختلف نظریات اور سیاسی جماعتوں کے ایجنڈے کے اسیر ہیں اس لئے ہم ان سے کسی بھی طرح کی توقع نہیں رکھتے۔ کیونکہ انہوں نے آج تک امت کے مفاد میں کوئی اقدام نہیں کیا ہے تو اب کیا کریں گے۔ مگر المیہ یہ ہے کہ مسلمان انہی قائدین کے دام

فریب میں الجھے ہوئے ہیں۔ جب تک امت مسلمہ ان نام نہاد قائدین کے دام فریب سے نکلنے کی کوشش نہیں کرے گی حالات کبھی نہیں بدلیں گے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو امت کا سیاسی استحصال کر کے اپنے ذاتی مفادات حاصل کرتے ہیں۔ اس لئے مسلمانوں کو چاہئے کہ پہلے تو ان نام نہاد قائدین پر لگام کسیں اور انہیں ایک پلیٹ فارم پر جمع کر کے اپنے مسائل کے حل پر مجبور کریں۔ آج تک مسلمانوں پر قیادت کو تھوپا گیا ہے انہیں قائد کے انتخاب کا حق نہیں دیا گیا۔ اگر انہیں یہ حق دیا جاتا تو شاید اب تک ایک مرکز قائم ہو چکا ہوتا اور مسلمان اس قدر پسماندگی اور سیاسی بے اعتنائی کا شکار نہ ہوتے۔

موجودہ حالات میں مرکزیت کیسے قائم ہو؟

اس سوال کا جواب آسان نہیں ہے۔ کیونکہ اس سوال کا دائرہ اور پس منظر ایک مکمل صدی پر محیط ہے۔ جب تک ہم ان حالات اور واقعات کا تجزیہ نہیں کرینگے جن کی بنیاد پر آج مسلمانوں میں قیادت کا بحران ہے اور مرکزیت کا فقدان ہے، اس وقت تک ہم کسی ایک مرکز پر جمع نہیں ہو سکتے اور نہ مرکزیت کی تلاش ختم ہو سکتی ہے۔ ۱۸۵۷ء کے بعد سے ۱۹۴۷ء تک اور آزادی کے بعد سے موجودہ عہد تک ایک مکمل اور منظم سازش کے تحت مسلمانوں میں قیادت اور مرکزیت کو ختم کیا گیا ہے، جس کا نقصان یہ ہوا کہ آج مسلمان کی حیثیت خس وخاشاک کی سی ہو کر رہ گئی ہے۔ ہم نے حالات کا تجزیہ نہیں کیا۔ درپیش صورتحال پر غور وخوض کرنے سے ہمیشہ کتراتے رہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ آج ہماری عدم مرکزیت کا فائدہ اس طرح اٹھایا جا رہا ہے کہ ناعاقبت اندیش افراد قومی رہنما بن کر ہمارے سروں پر مسلط ہیں۔ لہذا ضروری ہے کہ ایسے افراد کو معین کیا جائے جو ان عوامل کا تجزیہ پیش کریں جن کی بنیاد پر مسلمانوں کی مرکزیت کو ختم کر کے اس مرکزیت کو دوسروں کی طرف منتقل کر دیا گیا۔

تمام سیاسی ومذہبی رہنما خواہ وہ کسی بھی نظریے کے حامل ہوں اپنے اتحاد کا مظاہرہ کریں۔ اپنی انانیت اور خود پرستانہ فکر کو ختم کر کے امت کو ایک مرکز پر جمع ہونے کی دعوت دیں۔ کیونکہ جب تک یہ علاقائی رہنما متحد نہیں ہونگے اس وقت امت کے اتحاد کی دہائی دینا ناانصافی ہے۔ اگر یہ بکھری ہوئی طاقتیں پہلے خود متحد ہو جائیں تو امت خود بخود ان کے گرد جمع ہو جائے گی۔ لیکن ان علاقائی رہنماؤں کو جمع کرنا ایسا ہی ہے جیسے کتے کی ٹیڑھی دم کو سیدھا کرنا، لیکن اگر ان میں سے بعض امت کے مفاد کی خاطر متحد ہو گئے تو بہت سی آسانیاں پیدا ہو جائینگی۔ اس کا ایک بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ ہمیں اپنی سیاسی طاقت اور حیثیت منوانے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی بلکہ تمام سیاسی جماعتیں اور حکومت ہماری طاقت اور حیثیت کو پہچان کر تسلیم کرے گی۔ اس طرح جن حقوق کا رونا ہم روتے رہتے ہیں ان کی بازیابی میں کوئی دشواری پیش نہیں آئے گی اور جو صورتحال اس وقت درپیش ہے اس پر بھی قابو پانا ممکن ہوگا۔

یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ مسلمان اس وقت خوفزدہ ماحول میں زندگی بسر کر رہا ہے۔ اسے اس ماحول سے باہر آکر اپنی طاقت کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ ہمیں سمجھنا ہوگا کہ جن لوگوں نے جارحیت اور تشدد کے ذریعہ ہمیں خوف کے ماحول میں زندگی جینے پر مجبور کیا ہے انکے مقاصد کیا ہیں۔ اگر ہم اس خوف کے ماحول سے باہر نکل کر بغیر ڈرے ہوئے اپنی پوری طاقت کا مظاہرہ نہیں کرینگے تو ان کے ذریعہ کئے جا رہے تشدد اور ظلم میں مزید اضافہ ہوگا، جس کا نقصان ہم تو اٹھا ہی رہے ہیں مگر ہماری آنے والی نسلیں اس کا زیادہ خمیازہ بھگتیں گی۔ ممکن ہے اس ڈر کے ماحول کو ختم کرنے کے لئے کئی طرح کی قربانیاں دینا پڑیں مگر ہمیں دریغ نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ذلت کی زندگی سے عزت کی موت بہر حال بہتر ہوتی ہے۔

مسلم نوجوانوں کو انکے تابناک ماضی سے روشناس کرایا جائے اور موجودہ صورتحال سے نپٹنے کے طریق کار پر مکالماتی فضا قائم ہو تاکہ انکے اندر جو ناامیدی اور خوف کی فضا پائی جاتی ہے اس کا خاتمہ ہو سکے۔ مسلم تنظیمیں اور ادارے نوجوانوں کی تربیت پر مکمل دھیان دیں۔ ان کے لئے تربیتی ورکشاپ قائم کئے جائیں جو نئے زمانے کے تقاضوں کے مطابق ہوں تاکہ ہمارا نوجوان کسی بھی طرح احساس کمتری کا شکار نہ ہو۔

ایسے جدید تعلیمی مراکز قائم کئے جائیں جہاں ایسے دانشوروں کو تیار کیا جا سکے جو مسلمانوں کو ایک بہتر قیادت اور مرکزیت عطا کرنے کی راہ میں اپنے بہتر خدمات پیش کر سکیں۔ یاد رکھیں جب تک قیادت مولویوں کے ہاتھ سے نکل کر دانشور طبقے کے ہاتھ میں نہیں جائے گی ہم اسی طرح رسوائی اور ذلت کا منہ دیکھتے رہیں گے۔ علماء کو چاہئے وہ ان مراکز اور تعلیمی اداروں کی سرپرستی کریں اور اپنے علمی بیانات اور مالی تعاون سے ان اداروں کو ہر ممکن کمک پہونچائیں۔ اب یہ اصرار نہیں کرنا چاہئے کہ امت کی رہنمائی صرف اور صرف مولوی حضرات کا حق ہے۔ ہندوستان کے سیاسی حالات میں علماء کا کردار مشکوک ہو کر رہ جاتا ہے اور سیاسی تقاضوں کی تکمیل میں سیاسی رہنماؤں کی طرح انکے قول وفعل کا تضاد انکی شخصیت کشی کرتا ہے۔

ممکن ہے کہ ہمارے بعض نظریات سے مکمل طور پر اتفاق نہ کیا جائے لیکن اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ اس وقت ہمیں جتنے بھی مسائل درپیش ہیں اور جس خوف اور ناامیدی کے ماحول میں ہماری ملت زندگی گذار رہی ہے، اس کے بنیادی اسباب میں ایک اہم سبب مرکزیت کا فقدان ہے۔ ہمارے دانشوران اور علماء حضرات کو چاہئے کہ اس مرکزیت کی بحالی اور ملی قیادت کے بحران کے خاتمے کے لئے سرگرم عمل ہوں۔ یوں تو بہت دیر ہو چکی ہے لیکن جب جاگیں تبھی سویرا ہے۔

The Urdu Daily
WATTAN
روزنامہ وطن سرینگر

باقیات

101
کی۔پرنسپل سکریٹری پی ڈی ڈی راجیش پرساد نے کلیدی شعبوں کا تفصیلی جائزہ پیش کیا جس میں بجلی کی فراہمی کی صورتحال، لوڈ کٹوتی پروگرام، محصول کی وصولی، بجلی کی خریداری کی معاشیات، اور کٹوتیوں کے نظام الاوقات کی نگرانی کے طریقہ کار شامل ہیں۔ میٹنگ نے کشمیر کے اضلاع میں صارفین اور لوڈ پروفائلز کا بھی جائزہ لیا، صارفین کی تعداد اور لوڈ کی ضروریات کو پورا کرنے میں درپیش چیلنجوں پر توجہ مرکوز کی۔ آمدنی کے رساؤ کو روکنے کے لیے ہدفی مداخلتوں اور میکانزم کے ذریعے مجموعی تکنیکی اور تجارتی (AT&C) نقصانات سے نمٹنے کے لیے حکمت عملیوں پر بات چیت کی گئی۔ گزشتہ سال کے مقابلے اس سال بجلی کی دستیابی کا تقابلی تجزیہ بھی پیش کیا گیا۔ وزیر اعلیٰ نے یو ٹی بجٹ، مرکزی اسپانسرڈ اسکیموں اور PMDP کے تحت جاری کاموں اور پروجیکٹوں کی فزیکل اور مالیاتی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ کلیدی مجوزہ منصوبوں کا بھی جائزہ لیا گیا۔ اس موقع پر وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے www.LCPJK.in پر کلک کر کے مانیٹرنگ آف لوڈ کرٹیلمنٹ پروگرام کا آغاز کیا، جو کہ بجلی کی کٹوتی کے نظام الاوقات میں شفافیت اور جوابدہی کو یقینی بنانے کی جانب ایک اہم قدم ہے۔ وزیر اعلیٰ نے صارفین کے مفادات کا تحفظ کرتے ہوئے قابل اعتماد بجلی کی فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے کٹوتی کے منصوبوں کی سخت نگرانی اور موثر عمل درآمد کا اعادہ کیا۔

102
کو الگ تھلگ مقامات پر ہلکی بارش و برف باری ہوگی۔ بے کے این ایس کے مطابق 21 دسمبر سے شروع ہونے والی چالیس روزہ چلہ کلان کی آمد سے پہلے ہی شدید سردی کی لہر نے پوری وادی کو اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے۔ منگل اور بدھ کی درمیانی رات کشمیر کے بھی 10 اضلاع میں درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے رہا۔ موسمیاتی مرکز کی جانب سے جاری اعداد و شمار کے مطابق منگل اور بدھ کی درمیانی رات سری نگر میں کم از کم درجہ حرارت منفی 2. 0، قاضی گنڈ میں منفی 2.2، پہلگام میں منفی 4.8، کپواڑہ میں منفی 2.1، کوکرناگ میں منفی 4.0، گلمرگ میں منفی 5.3، سونمرگ میں منفی 7.3، اننت ناگ میں منفی 3.9، گاندربل میں منفی 2.2، پلوامہ میں منفی 7.4، بانڈی پورہ میں منفی 3.2، بارہمولہ میں منفی 3.1، بڈگام میں منفی 2.8، کولگام میں منفی 2. 6، شوپیاں میں منفی 7.4 اور لارنو کوکرناگ میں منفی 7.4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ اس دوران علاقائی موسمیاتی مرکز سری نگر نے بدھ کے روز عام طور پر خشک موسم کی پیش گوئی کی ہے، تاہم الگ تھلگ اونچے علاقوں میں ہلکی بارش یا برف باری کا امکان ہے۔ موسمیاتی مرکز نے 7 دسمبر تک موسم مجموعی طور پر خشک رہنے کا امکان ظاہر کرتے ہوئے مزید کہا ہے کہ 8، 9 اور 10 دسمبر کو الگ تھلگ مقامات پر صبح کے وقت ہلکی بارش و برف باری ہوگی۔ موسمیاتی مرکز نے مزید کہا کہ 11 سے 13 دسمبر تک موسم خشک رہنے کے بعد 14 اور 15 دسمبر کو ہلکی بارش اور برف باری کا امکان ہے۔ موسمیاتی مرکز نے سیاحوں، مسافروں، ٹرانسپورٹرز سے کہا ہے کہ وہ انتظامیہ اور ٹریفک ایڈوائزری پر عمل کریں۔

103
درمیان جھڑپوں کے پس منظر میں ہوئے ہیں۔ 2018 میں، حکام نے تبدیلیوں سے موبائل فون برآمد کیے، جس سے جیل کے اندر حفاظتی اقدامات کو مضبوط کیا گیا۔

104
پولیس میں صرف 4370 خواتین ہیں جبکہ مرکز کے زیر انتظام علاقے لداخ کی پولیس فورس میں یکم جنوری 2023 تک خواتین اہلکاروں کی تعداد 777 ہے۔ جموں و کشمیر پولیس کی ویب سائٹ کے مطابق فورس کی کل تعداد 83000 ہے جبکہ خواتین اہلکاروں کی تعداد صرف 6 فیصد بنتی ہیں۔ پولیس فورسز میں خواتین کی نمائندگی کو بڑھانے کے لیے حکومت کی طرف سے اٹھائے گئے اقدامات کے بارے میں ایک سوال کے جواب میں، بالخصوص قیادت کے عہدوں پر اور کیا خواتین کو پولیس فورس میں شامل ہونے کی ترغیب دینے کے لیے کوئی خصوصی بھرتی مہم شروع کی گئی ہے۔ وزیر مملکت برائے امور داخلہ نے کہا کہ پولیس ایک ریاستی مضمون ہے جو ہندوستان کے آئین کے ساتویں شیڈول کی فہرست II (ریاست کی فہرست) میں آتا ہے اور یہ بنیادی طور پر اس کی ذمہ داری ہے۔ ریاستی/مرکز کے زیر انتظام حکومتیں مزید خواتین پولیس اہلکاروں کو بھرتی کریں گی۔ یہ بتاتے ہوئے کہ مرکز پولیس فورس میں خواتین کی تعداد بڑھانے کے لیے ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کو بھی ایڈوائزری جاری کرتا ہے، وزیر نے پارلیمنٹ کو بتایا کہ وزارت داخلہ نے 2013 سے 2023 تک کئی ایڈوائزریاں جاری کیں۔ اور تمام ریاستوں و مرکز کے زیر انتظام علاقوں کی انتظامیہ کو خواتین پولیس کی نمائندگی کو کل تعداد کے 33 فیصد تک بڑھانے کے لیے کہا گیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ تمام ریاستی حکومتوں و یونین ٹیریٹریوں کی انتظامیہ سے درخواست کی گئی ہے کہ وہ کانسٹیبل سب انسپکٹرز کی خالی آسامیوں کو تبدیل کر کے خواتین کانسٹیبلوں، سب انسپکٹرز کی اضافی آسامیاں پیدا کریں۔ انہوں نے کہا کہ مقصد یہ ہے کہ ہر پولیس اسٹیشن میں کم از کم 3 خواتین سب انسپکٹر اور 10 خواتین پولیس کانسٹیبل ہوں تاکہ خواتین ہیلپ ڈیسک چوبیس گھنٹے موجود رہیں۔ دریں اثنا، جموں و کشمیر پولیس کے ذرائع کے مطابق، جموں و کشمیر پولیس میں خواتین کیلئے 15 فیصد ریزرویشن کے اعلان کی روشنی میں آنے والے برسوں میں خواتین اہلکاروں کی تعداد میں کافی اضافہ ہوگا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے مرکز کے زیر انتظام علاقے میں خواتین کو بااختیار بنانے کے مقصد سے 24 جنوری 2022 کو اعلان کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر نے کہا تھا کہ 15 فیصد ریزرویشن صرف شروعات ہے اور حکومت مستقبل میں اسے مزید بڑھانے کیلئے پرعزم ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا تھا کہ جموں و کشمیر پولیس میں خواتین کے لیے 15 فیصد ریزرویشن کا قدم پولیس فورس میں خواتین کو مناسب نمائندگی دے گا اور صنفی بنیاد پر جرائم کے معاملے میں خصوصی طور پر ملوث ہونے کے لیے کافی خواتین اہلکاروں کی دستیابی کو یقینی بنائے گا۔ یہ اقدام ایک پرامن، خوشحال اور پائیدار معاشرے کی بنیاد رکھے گا۔

105
دونوں کے درمیان توازن ہونا ضروری ہے۔ انہوں نے افسروں کو مسلح افواج میں روایت کو مناسب اہمیت دینے کی تلقین کی، اسے وقت کا امتحان قرار دیا، لیکن اس بات کی نشاندہی کی کہ اگر روایت کو سوچے سمجھے بغیر طویل عرصے تک چلایا جائے تو نظام میں جڑتا کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ وزیر دفاع نے کہا کہ پہلے بھارت کی بات کو بین الاقوامی سطح پر سنجیدگی سے نہیں لیا جاتا تھا، اب لیا جاتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہندوستان اب ایک مضبوط ہندوستان بن رہا ہے۔ اگر کسی نے ہمارے ملک کی طرف آنکھ اٹھانے کی کوشش کی تو ہم منہ توڑ جواب دیں گے۔ راجناتھ سنگھ نے کہا کہ ہم نے شمالی لداخ میں چینی جارحیت کے خلاف اپنی کارروائی کے دوران ثابت کر دیا اور 2019 میں پلوامہ حملے کے جواب میں سٹرائک سے جواب دیا ہے۔ اپنے خطاب میں وزیر دفاع نے پاکستان کو نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ پڑوسی ملک کوئی نہ کوئی مذموم حرکتیں کرتا رہتا ہے۔ ہم دشمن کو نہ صرف اس طرف بلکہ دوسری طرف سے بھی مار سکتے ہیں۔ راجناتھ سنگھ کا مزید کہنا تھا کہ بھارت اب بین الاقوامی سطح پر بھی مضبوطی کے ساتھ ابھر رہا ہے، پہلے بھارت کی بات کو بین الاقوامی سطح پر سنجیدگی سے نہیں لیا جاتا تھا، اب لیا جاتا ہے۔

106
سورنکوٹ پونچھ میں فوجی کیمپ کے پیچھے ایک آرمی چوکی پر دو گرینیڈ پھینکے۔ انہوں نے بتایا کہ جب ان میں سے ایک پھٹ گیا، دوسرا نہیں پھٹا۔ انہوں نے مزید کہا کہ پھٹنے والے گرینیڈ کا سیفٹی پن آرمی کیمپ کی دیوار کے قریب سے ملا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ فوج اور پولیس نے علاقے میں نامعلوموں کا سراغ لگانے کیلئے بڑے پیمانے پر تلاشی مہم شروع کی ہے، جو حملے کے بعد فرار ہو گئے۔

107
وزیر داخلہ امت شاہ نے بحریہ کے دن کے موقع پر بحریہ کے اہلکاروں اور ان کے کنبوں کو نیک خواہشات اور مبارکباد دی ہے۔ وزیر اعظم مودی نے ایکس پر لکھا "سبھی فوجیوں اور ان کے کنبوں کو بحریہ کے دن کی مبارکباد۔ بحریہ بے خوف ہمارے ساحلوں کی حفاظت کرتی رہی ہے اور ضرورت کے وقت انسانی امداد بھی دیتی رہی ہے۔ یہ ملک کی خوشحال سمندری روایات کو یاد کرنے کا بھی موقع ہے"۔ اس دوران وزیر دفاع راجناتھ سنگھ نے کہا "بحریہ کے دن کے موقع پر غیر معمولی بحریہ کے سبھی فوجیوں کو مبارکباد اور نیک خواہشات۔ بحریہ ہمارے سمندروں کی حفاظت کا محاصل سنبھالے ہوئے ہے اور سمندری سلامتی یقینی بناتی ہے۔ میں ان کی بہادری، ہمت اور پیشہ ورانہ طرز کو سلام کرتا ہوں"۔ جبکہ وزیر داخلہ امت شاہ نے اپنے پیغام میں کہا "بحریہ کے دن پر سبھی بہادر فوجیوں اور ان کے کنبوں کو میری طرف سے مبارکباد۔ ہندوستان کی سمندری حدود کی حفاظت کرنے اور آفات کے وقت قوم کی خدمت کرنے کے لئے پرعزم بحریہ پر فخر ہے"۔ واضح رہے کہ بحریہ ہر برس 4 دسمبر کو بحریہ کا دن مناتی ہے۔ بحریہ کے دن کا واقعہ 1971 سے جڑا ہے۔ اس دن ہندوستانی فضائیہ نے پاکستان کے خلاف آپریشن ٹرائیڈنٹ شروع کیا تھا۔ اس لڑائی میں پاکستان کو شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اسی کی یاد میں آج کے دن کو بحریہ کے دن کے طور پر منایا جاتا ہے۔ اس فتح کو اگلے برس 50 برس مکمل ہو جائیں گے۔

108
ایس ایکٹ تھانہ شہید گنج میں درج ہے جہاں منشیات کی بھاری مقدار برآمد ہوئی تھی۔ پولیس کے مطابق ایک اور معاملے میں، عمرلین آزاد بستی نئی پورہ میں واقع ایک 3 منزلہ رہائشی مکان، جس کی قیمت 2.5 کروڑ روپے بتائی گئی ہے، جو کہ منظور احمد بٹ ولد جان منظور بٹ ساکن نئی پورہ کا ہے، کو این ڈی پی ایس ایکٹ کے سیکشن 68(F) کے تحت منسلک کیا گیا۔ جان منظور بٹ نامی ملزم بھی ایک منشیات فروش ہے جو علاقے کے نوجوانوں میں منشیات کا کاروبار کرتا تھا جس پر ایف آئی آر نمبر 35/2024 تحت سیکشن 8/21 این ڈی پی ایس ایکٹ تھانہ چھانہ پورہ میں درج ہے۔ دونوں جائیدادیں منشیات کی غیر قانونی تجارت کے ذریعے حاصل کی گئی تھیں۔ نتیجتاً ان کو مجاز اتھارٹی اور ایڈمنسٹریٹر NDPSA اور SAFEMA کی تصدیق کے بعد منسلک کیا گیا ہے۔ این ڈی پی ایس ایکٹ کے سیکشن 68 ای اور 68 ایف کی تعمیل میں، غیر منقولہ املاک جو ملزمین نے غیر قانونی طریقوں سے حاصل کی تھی یا ضبط کی گئی ہو، اسے مجاز اتھارٹی کی پیشگی اجازت کے بغیر منتقل، بیچ، خرید یا دوسری صورت میں ڈیل نہیں کیا جائے۔

109
شخص کی شناخت محمد شفیع ساکنہ کالام پورہ پلوامہ کے طور پر کی گئی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ منگل کی شام جب محمد شفیع شاہ وی مرگ میں اپنی دکان سے گھر لوٹ رہا تھا تو راستے میں ایک نامعلوم شخص نے اس پر تیزاب سے حملہ کر دیا۔ 50 سالہ شخص کو قریبی اسپتال لے جایا گیا، جہاں سے اسے ترجیحی علاج کیلئے SKIMS صورہ کے سرجیکل وارڈ میں ریفر کر دیا گیا۔ پولیس نے حملہ آور کو پکڑنے کیلئے تلاش شروع کر دی ہے۔

110
(بی ایس ایف) نے منگل کو پنجاب کے ترن تارن ضلع میں پاکستان کی طرف سے ڈرون کی دراندازی کی ایک اور کوشش کو ناکام بنا دیا۔ اس ضمن میں بی ایس ایف ترجمان کی جانب سے جاری کردہ ایک بیان کے مطابق بین الاقوامی سرحد پر پنجاب کے فیروز پور سیکٹر میں ہندوستان پاکستان بین الاقوامی سرحد کے ساتھ پیش آیا۔ بی ایس ایف کے ایک سینئر افسر نے بتایا کہ منگل کو بی ایس ایف کے اہلکاروں نے ضلع ترن تارن کے فیروز پور سیکٹر میں سرحدی چوکی ہرجنجن کی ذمہ داری کے علاقے میں پاکستان سے ڈرون کی دراندازی کا پتہ چلا، جس کے بعد بی ایس ایف کے دستوں نے ڈرون پر فائرنگ کی۔ افسر نے مزید کہا کہ علاقے کو گھیرے میں لے لیا گیا تھا، اور تلاشی لی گئی۔ جس کے بعد بی ایس ایف کے دستوں نے ایک کھیت سے ڈرون کو برآمد کیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ ممنوعہ اشیاء کی برآمدگی کیلئے مزید تلاش جاری ہے۔ بی ایس ایف کے سینئر افسر نے بتایا کہ ڈرون کو نیچے گرانے کے بعد علاقے میں تلاشی آپریشن بڑے پیمانے پر جاری ہے اور یہ جاننے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ ڈرون سے کیا گرانے کی کوشش کی گئی۔

111
کی آسامیوں اور تعلیمی اداروں میں اوپن میرٹ کے لیے سیٹیں 57 فیصد سے کم ہو کر 33 فیصد ہو گئی ہیں، جبکہ پسماندہ علاقے کے رہائشی RBA کی سیٹوں میں 10 فیصد سے 20 فیصد جبکہ شیڈول ٹرائب (ST) کی ریزرویشن میں 10 فیصد سے 20 فیصد اضافہ ہوا ہے۔ سوشل کاسٹ SC میں 2 فیصد سے 8 فیصد، اور اے ایل سی 3 فیصد سے 4 فیصد، پی ایچ سی 3 فیصد سے 4 فیصد اضافہ کیا گیا ہے۔

112
کا موقف ہے کہ حکام کی طرف سے 2005 کے ریزرویشن رولز میں کی گئی ترامیم کی وجہ سے، جموں و کشمیر گورنمنٹ کی بھرتی کی آسامیوں اور تعلیمی اداروں میں اوپن میرٹ کے لیے سیٹیں 57 فیصد سے کم ہو کر 33 فیصد ہو گئی ہیں، پسماندہ علاقے کے رہائشی (RBA) 20 فیصد سے 10 فیصد جبکہ شیڈول ٹرائب (ST) میں ریزرویشن میں اضافہ ہوا ہے۔ 10 فیصد سے 20 فیصد، سماجی ذات 2 فیصد سے 8 فیصد، اور اے ایل سی 3 فیصد سے 4 فیصد، پی ایچ سی 3 فیصد سے 4 فیصد ہے۔

113
نمبر 51/2024 قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت پولیس اسٹیشن ایم آر گنج میں ایک مقدمہ درج کر کے مزید تحقیقات شروع کر دی گئی ہے۔ اسی دوران پولیس اسٹیشن صفا کدل نے این ڈی پی ایس ایکٹ کی دفعہ 8/21 اور 29 کے تحت کیس ایف آئی آر نمبر 134/2024 کی تفتیش کے دوران، پولیس پوسٹ نور باغ کی ایک پولیس پارٹی نے ایک اور بدنام زمانہ منشیات فروش گرفتار۔ اس کی شناخت محمد عرفان شیخ ولد محمد اشرف شیخ ساکنہ پمپوش کالونی، نور باغ کے طور ہوئی ہے۔ اس کے قبضے سے 2.51 گرام ہیروئن برآمد ہوا ہے۔ مزید تفتیش جاری ہے۔ اس کے علاوہ کولگام پولیس نے ایک منشیات فروش کو گرفتار کیا ہے اور اس کے قبضے سے ممنوعہ مادہ برآمد کیا ہے۔ چوپورہ کراسنگ پر قائم ناکہ پر پولیس چوکی میربازار کی ایک پولیس پارٹی نے نیوروولنگ روڈ سے چوپورہ کراسنگ کی طرف ایک بیگ اٹھائے ایک مشکوک شخص کو روکا جس نے پولیس پارٹی کو دیکھ کر موقع سے فرار ہونے کی کوشش کی۔ تاہم، اس کا پیچھا کیا گیا اور تدبیر سے پکڑا گیا۔ تلاشی کے بعد اس کے قبضے سے 9.660 کلوگرام پوست کا بھوسا جیسے مذکورہ تھیلے میں بھرا ہوا ممنوعہ مادہ برآمد ہوا۔ مذکورہ شخص کی شناخت اسٹنے کمار ولد کرتار چند ساکنہ مارکولی، سانبہ کے طور پر کی گئی ہے۔ ابتدائی تفتیش سے معلوم ہوا کہ مذکورہ شخص ممنوعہ مادہ نوجوانوں کے درمیان مہنگے داموں فروخت کر رہا ہے۔ اسی مناسبت سے ایف آئی آر نمبر 261/2024 قانون کی متعلقہ دفعات کے تحت پولیس اسٹیشن قاضی گنڈ میں ایک کیس درج کیا گیا ہے اور مزید تحقیقات شروع کی گئی ہے۔ عوام الناس سے درخواست ہے کہ وہ معاشرے سے منشیات کی لعنت کو روکنے میں پولیس کے ساتھ تعاون کریں۔ ہم کمیونٹی ممبران کو یقین دلاتے ہیں کہ پولیس قانون کے مطابق مجرموں کے خلاف سخت کارروائی کرے گی۔

114
مشکل ٹپوگرافی اور خراب موسمی حالات والے خطوں میں لاجسٹک چیلنجوں سے نمٹ سکے گا۔ انہوں نے کہا کہ یہ موجودہ انفراسٹرکچر اور وسائل کو بڑھانے کیلئے کٹے علاقوں میں آپریشنل تیاری کو بھی یقینی بنائے گا۔ اس کے تحت آرمی کے اپنے ایوی ایشن یا ایئر فورس کے اثاثوں کے بجائے سول ایوی ایشن کے ہیلی کاپٹر استعمال کیے جا رہے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ نہ صرف اخراجات کو کم کرے گا بلکہ جنگی یا ہنگامی حالات میں مزید اہم کرداروں کے لیے فوجی ہیلی کاپٹروں کی سروس لائف کو محفوظ رکھے گا۔ انہوں نے کہا کہ یہ اقدام اس بات میں ایک اہم تبدیلی کی نشاندہی کرتا ہے کہ سخت سردیوں کے دوران جب شدید برف باری کے باعث ان علاقوں تک پہنچنا مشکل ہو جاتا ہے تو فوج کس طرح اپنی اونچائی والی پوزیشنوں کو سپورٹ کرتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ ہیلی کاپٹر ایک نجی کمپنی کے ذریعہ آؤٹ سورس کیے گئے ہیں جو اس کی دیکھ بھال کی بھی ذمہ دار ہوگی۔ افسر نے مزید کہا کہ سول ایوی ایشن کے اثاثوں کا انضمام ہمارے کاموں میں لچک اور توسیع پذیری فراہم کرتا ہے۔ یہ تعاون موجودہ فوجی وسائل اور جدید جنگ اور امن کے وقت کے لاجسٹکس کے ابھرتے ہوئے تقاضوں کے درمیان فرق کو ختم کرتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ان ہیلی کاپٹروں کو بہت سے اہم کاموں کے لیے استعمال کیا جائے گا، بشمول ضروری سامان جیسے راشن، طبی سامان اور گولہ بارود کی ایئر لفٹنگ شامل ہے۔ انہوں نے مزید کہا "یہ ہیلی کاپٹر مسلح جھڑپوں یا کسی بھی موسمی حالات کے دوران زخمی اہلکاروں کو دور دراز کی چوکیوں سے نکالنے میں اہم کردار ادا کریں گے۔"

SKUAST-K's KVK Budgam concludes ESDP on Spores to Harvest

KVK Budgam successfully concluded MSME sponsored ESDP titled "From spores to harvest: a comprehensive mushroom training". The programme aimed at empowering farmers and farmwomen with vital skills in mushroom cultivation. The program, held over six weeks equipped participants with knowledge and practical experience to enhance their farming practices and diversify their income sources. This hands-on training brought together over 25 participants of DangerporaNowgam, district Budgam. During the programme participants were engaged in a series of interactive sessions covering crucial aspects of mushroom farming, including selecting appropriate mushroom varieties, techniques for spawn preparation and substrate preparation, sustainable cultivation practices, pest and disease management, and harvesting and post-harvest handling. The training included practical demonstrations allowing participants to get first-hand experience in mushroom farming operations. Participants expressed enthusiasm and commitment in applying their newly acquired skills, with many indicating plans to establish their own mushroom farms or integrate mushroom cultivation into their existing farming practices. The training also facilitated an interaction with mushroom entrepreneurs like Satnam Singh Bedi, AsmatAra in order to share their experience and encouragement to the participant to take the lead for mushroom farming to enhance food security and generate additional income for families. Two exposure visits to KVK Budgam and Mushroom Research & Training Centre Shalimar were undertaken. The participants were highly satisfied and desired that more such diverse programmes should be conducted for this area.

اتر ریلوے

سنگل ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر / ٹی آر / اتر ریلوے / جموں و کشمیر کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے سنگل ٹینڈر ای۔ ٹینڈر (www.ireps.gov.in) طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنی اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیلات سنگل ٹینڈر	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ کی رقم (روپے)	مدت تکمیل کام	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ	ویب سائٹ
251J-Elect-C-1-2024-25	(03) تین سالوں کیلئے جے اے ٹی اور ایس وی ڈی کے ڈپو میں پاور کاروں اور ایل ایس ایل آر ڈی میں قائم میسرز کمنس انڈیا لمیٹڈ کے ڈی جی سیٹ کا ٹرپ مینٹی ننس (اے چیک) (بی۔ چیک) اور (سی چیک) اور اسکارٹنگ آن۔ بورڈ آپریشن کا شیڈیول رکھ رکھاؤ کانٹریکٹ (سنگل ٹینڈر)	7,06,64,548.05	503300.00	06 Months	27.12.2024 after 15:00 Hrs	www.ireps.gov.in
251J-Elect-C-2-2024-25	(03) تین سالوں کیلئے جے اے ٹی اور ایس وی ڈی کے ڈپو میں پاور کاروں میں گروپس کے 500 کے وی اے ڈی جی سیٹ جنریٹر سیٹ کی جامع اے ایم سی، ڈی جی سیٹوں کے راستے میں اسکارٹ اور آپریشن کے ساتھ پاور کاروں میں ڈیزل انجن اور آلٹرنیٹر کے شیڈیول رکھ رکھاؤ (سنگل ٹینڈر)	4,48,68,175.96	374400.00	6 Months	27.12.2024 after 15:00 Hrs	www.ireps.gov.in
251J-Elect-C-3-2024-25	(03) تین سالوں کیلئے جے اے ٹی اور ایس وی ڈی کے ڈپو میں پاور کاروں میں کرلوسکر 500 کے وی اے ڈی جی سیٹ جنریٹر سیٹ کی جامع اے ایم سی، ڈیزل انجنوں اور پاور کاروں میں ان کے آلٹرنیٹر کے شیڈیول رکھ رکھاؤ کیلئے ساتھ ہی جے اے ٹی اور ایس وی ڈی کے ڈپو میں ڈی جی سیٹوں کے راستے میں اسکارٹ اور سنچالن (سنگل ٹینڈر)	20875814.14	254400.00	6 Months	27.12.2024 after 15:00 Hrs	www.ireps.gov.in

3724/2024 نمبر 251J-Elect/T.Notice No. C- 01-02-03-Elect/2024-25 مورخہ : 03.12.2024

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

PUBLIC NOTICE

I SYED IBRAHIM MUSTAFA NAQASHBANDI S/O SYED FIDA HUSSAIN NAQSHBENDI R/O ISHBER NISHAT HAS WRONGLY MENTIONED MY D.O.B IN MY JK BOSE CERTIFICATES OF CLASS 10THAND 12TH AS MY D.O.B AS 08-08-2004 INSTEAD OF 12-03-2003 NOW I WANT TO CORRECT IT. IF ANY BODY HAS ANY OBJECTION IN THIS REGARD HE/SHE MY CONTACT CONCERN AUTHORITY WITHIN 7DAYS. AFTER THAT NO OBJECTION SHALL BE ENTERTAINED.

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SAMEER UL HAMID

In the case of:
1. AMINA AKHTER W/O ZAHOOR AHMAD RATHER
2 ALEEZA MINOR [AGED 7 YRS] D/O ZAHOOR AHMED RATHER THROUGH HER MOTHER PETITIONER NO.1 RESIDENTS OF RAJBAGH SRINAGAR A/P SHIVPORA SRINAGAR

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehend that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court..

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SAMEER UL HAMID

In the case of:
1. ALI MOHAMMAD GUDOOS/O MOHAMMAD SUBHAN GUDOO R/O MANZ MOHALLA ACHAR SOURA SRINAGAR
2. ABDUL RASHID TOTMA S/O ABDUL REHMAN TOTMA R/O TAPIL MOHALLA ACHAR SRINAGAR
3. NAZIR AHMAD GUDOO S/O ABDUL SALAAM GUDOO R/O MANZ MOHALLA ACHAR SRINAGAR

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehend that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court..

ناردن ریلوے

اوپن ای۔ ٹنڈر

ڈپٹی چیف انجینئر تعمیر ناردن ریلوے، جموں صدر، جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل کام کے لئے دو بولی۔ پیکٹ سسٹم کے تحت اوپن ای۔ ٹنڈر طلب کرتے ہیں۔

نمبر شمار	کام کا نام	تخمینہ لاگت، بیعانہ رقم	کام کی تکمیل / میعاد پورا کرنے کی مدت	ٹنڈر دستاویز کی قیمت (ای ٹنڈر کے حوالے میں صفر)
1	بڈگام (جموں و کشمیر) میں ڈی کوکار شیڈ کا 12 کار ریک سے 16 کار ریک کی توسیع	Rs.18,56,68,168/- Rs. 10,79,400/-	کوئی بھی سول انجینئرنگ کام جس میں اسٹیل بلاسٹ کی تعمیر اور قیام شامل ہے ماہ18۔	صفر
2	ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی آخری تاریخ و وقت	11.30 بجے تک 30.12.2024		
3	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ	11.30 بجے 30.12.2024		
4	آفر کی مدت	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ سے 90 دن		
5	ٹنڈر جمع کرنے کے لئے ریلوے کی ویب سائٹ پر ٹنڈر دستاویز کی دستیابی	16.12.2024 سے 30.12.2024 تک ٹنڈر دستاویز آئی آر ای پی ایس سائٹ www.ireps.gov.in پر دستیاب ہوں گے۔		

ای۔ ٹنڈر نوٹس، ٹنڈر دستاویز www.ireps.gov.in پر ٹنڈر دستاویز اپلوڈ کرنے کی تاریخ سے دستیاب ہوگا۔
ٹنڈر نوٹس نمبر Dy-CE/C/JAT/BDGM/12-16 مورخہ 04.12.2024

3731/24 صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

بھارتیہ ریل

"پبلک نوٹس"

اتر ریلوے کے مندرجہ ذیل سیکشن کے مکمل سیکشن پر واقع ریلوے لائنوں اور احاطہ کے سبھی استعمال کنندگان کو اطلاع ہذا کے ذریعہ نوٹس دیا جاتا ہے کہ 25 کے وی، 50 ہرٹز اے سی اوور ہیڈ ٹریکشن وائر سیکشن کے خلاف مقررہ تاریخ کو اس کے بعد سرگرم ہو جائیں گے۔ اس تاریخ کو اور اسی تاریخ سے اوور ہیڈ ٹریکشن لائن کو ہر وقت لائیو مانا جائے گا اور کوئی بھی غیر مجاز شخص مذکورہ اوور ہیڈ لائن کے پاس نہیں پہنچے گا یا کام نہیں کرے گا۔

ڈویژن	فیروزپور		
سیکشن	کلو میٹر سے	کلو میٹر تک	بجلی کرن کی تاریخ
فیروزپور ڈویژن، اتر ریلوے کی JAT ٹرپ شیڈ کیلئے (JAT/SSP کلو میٹر جگہ 95/30، چینیز 95/805.5 سے کلو میٹر جگہ 95/32، چینیز 95/841.5) میں اضافی سی پی گار جاگرن	او ایچ ای کلو میٹر 95/30، چینیز کلو میٹر 95/805.5	او ایچ ای کلو میٹر 95/32 چینیز کلو میٹر 95/841.5	15-12-2024

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر / ٹریکشن، جموں توی، فیروزپور، اتر ریلوے

3722/2024

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE INAYAT JAMAL AND ASSOCIATES

In the case of:
1. SHAHIDA PARVEEN W/O DR. HABIBUALLAH D/O MOHAMMAD YOUSUF SHAH R/O SANATH NAGAR SRINAGAR.

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehend that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court..

BEFORE THE HON`BLE COURT OF PRINCIPAL DISTRICT & SESSIONS JUDGE AT SRINAGAR

In the case of:
1. SHAFIQA W/O NISAR AHMAD DAR R/O ZARIPORA ZOONIMAR
2. NISAR AHMAD DAR S/O ALI MOHAMMAD DAR R/O ZARIPORA ZOONIMAR
3. WASEEM AHMAD DAR S/O NISAR AHMAD DAR R/O MIRAKSHAH COLONY HABBAK
4. AQIB AHMAD DAR S/O NISAR AHMAD DAR R/O MIRAKSHAH COLONY HABBAK

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : Publication for Caveat.
The caveators apprehend that the non-caveator may file any suit or writ or any apeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble court by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the court..

از نیابت پگواری
مضمون: چٹھی آمدہ از دفتر بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر خانصاحب زیر نمبری BDO/KSB/1100 مورخہ 02/12/2024 نسبت اجرائی پیدائشی سرٹیفکیٹ بحق سینہ نبی دختر غلام نبی چوپان ساکنہ موضع گرسٹھ کلان تحصیل خانصاحب

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کی نسبت رپورٹ چوکیدار علاقہ و نمبردار دہ کے علاوہ دیگر فیلڈ عملہ سے عیاں ہے کہ سینہ نبی دختر غلام نبی چوپان ساکنہ موضع گرسٹھ کلان مورخہ 04/01/2013 کو گھر پر ہی پیدا ہوئی ہے جسکی نسبت گورنمنٹ مڈل اسکول گرسٹھ کلان کی DOB سرٹیفکیٹ لف ہذا ہے۔ اسکے علاوہ سائلہ نے بیان حلفی بھی بطور شامل مثل رکھا ہے۔ اس بارے میں بذریعہ اشتہار ہر خاص و عام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار پگواری

از نیابت گوم احمد پورہ
عنوان: درخواست منجانب عبدالمجید لون ولد محمد جعفر لون ساکنہ موضع نوری پورہ تحصیل سنگھ پورہ نسبت DOB سرٹیفکیٹ بحق پسر فیضان علی لون و دختر خود شافیہ زہرا۔

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت کاغذات عدالت ہذا میں زیر کارروائی ہے۔ نیز مطابق بیانات نمبردار دہ و چوکیدار علاقہ سائل عبدالمجید لون ولد محمد جعفر لون مستقل طور پر نوری پورہ سنگھ پورہ میں رہائش پذیر ہے۔ سائل مذکور کی دختر خود شافیہ زہرا کی یوم پیدائش اسکول ریکارڈ کے مطابق 10/07/2015 ہے اور پسر خود فیضان علی لون کی یوم پیدائش اسکول ریکارڈ کے مطابق 01/01/2018 ہے۔ اس نسبت سائل مذکور اپنے اولادان کے حق میں یوم پیدائش DOB سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار گوم احمد پورہ

از نیابت سرکل پچھوارہ سرینگر تحصیل خانیار سرینگر
عنوان: درخواست منجانب آمینہ بیگم دختر علی محمد شیخ ساکنہ پچھوارہ بغرض حصول وارثان جائز سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست منجانب آمینہ بیگم دختر علی محمد شیخ ساکنہ پچھوارہ سرینگر بغرض اجرائی وارثان جائز سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ معاملہ زیر بحث کے نسبت پٹواری حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی ہے جس کے نسبت سائلہ کی والدہ مسمات حاجرہ زوجہ علی محمد شیخ مورخہ 22/08/2023 کو فوت ہو چکی ہے۔ مطابق رپورٹ پٹواری متوفیہ کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل تھا۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ	پیشہ	کیفیت
آمینہ بیگم	49	دختر	طلاق شدہ	
رافیہ حنیف	۳۸	---	گھریلو کام	شادی شدہ
تبسم اشرف	۴۴	--	---	
سہیل احمد خان	۲۹	بھتیجا	تجارت	
راحیل احمد ولد مرحوم منظور احمد	۱۷	بھتیجا	زیر تعلیم	
صوبیہ دختر مرحوم منظور احمد	۱۵	بھتیجی	.....	

اس طور پر متوفیہ کا کنبہ ۶ افراد پر مشتمل ہیں۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے لہذا اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ہذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار سرکل پچھوارہ

وقت کی اہمیت

تسنیم مرزا

دنیا کی سب سے قیمتی متاع وقت ہے جو ایک بار چلا جائے تو واپس نہیں آتا، وقت ہمارا سب سے بڑا استاد ہے جو وہ کچھ سکھاتا ہے جو شاید ماں باپ، اساتذہ، عالم کوئی بھی نہیں سکھا سکتا۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ وقت ہمارے لیے ایسے ہے جیسا کہ بہتا ہوا سمندر، دریا اور آبشار، جو ایک بار بہہ کر واپس نہیں آتے، اسی طرح گزرے وقت کی مثال ہے کہ گزرنے کے بعد کبھی واپس نہیں آتا۔ سب سے اہم یہ کہ اس کو گزارنا کیسے ہے؟ بلکہ اس کو ایسے کہیں کہ وقت ہم کو گزارتا ہے۔ تجربوں سے، لوگوں کو ہماری زندگی کا حصہ بنا کر وقت اس کا تعین کر رہا ہوتا ہے۔ وقت یہ طے کرتا ہے کہ ہماری تعلیم اور تربیت کے بارے میں کون ذمے دار ہوگا ہماری کن لوگوں سے ملاقات ہوگی، ہم کن کے درمیان پروان چڑھیں گے اور کن لوگوں کے ساتھ ہمارا واسطہ پڑے گا، یہ وہ دور ہوتا ہے ہماری زندگی کا جس میں ہماری ایسی کوئی سوچ نہیں ہوتی، قوت فیصلہ نہیں ہوتی یہ سب ہمارے والدین طے کرتے ہیں کہ معیار تعلیم کیا ہوگا اور تربیت کس طرح ہوگی کیوں کہ تعلیم سے زیادہ اہم تربیت، اگر یہ صحیح اور وقت پر نہ ہوئی تو تمام عمر کی آزمائش، اس جگہ بھی وقت کی اہمیت لازم، اگر دیر کر دی اور وقت نکل گیا تو تمام عمر کا پچھتاوا۔ اس لیے یہ جاننا بہت ضروری کہ ہم کس کے زیر سایہ تربیت پائیں گے اور کس رخ پر چلیں گے؟ یہ سب وقت پر ہونا ضروری یہ سب وقت طے کرتا ہے جو ہمیں گزارتا ہے، مختلف مرحلوں سے تجربوں سے، اس وقت کے بارے میں فکر مند ہونا ضروری ہے۔ زندگی کے تجربوں سے گزرنا ایسا ہی ہے جیسے ہیرے کو تراشنا کہ جتنی خوب صورتی سے تراشیں گے اتنا خوب صورت ہوگا۔ پھر اس کے بعد مرحلہ آتا ہے ہماری زندگی کے اس وقت کا جب ہم فیصلہ کرنے میں خود مختار ہوتے ہیں اور یہ ہماری اپنی ذات کے فیصلے پر منحصر ہوتا ہے کہ ہم کن لوگوں کو چنتے ہیں اپنے ساتھ کے لیے، چاہے ہمارے دوست ہوں، کاروبار کے ساتھی یا ہمارے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگ۔ یہ سب فیصلے وقت کے ساتھ ہوتے ہیں۔ بعض اوقات بہت سے لوگوں سے اچانک بھی ملتے ہیں حادثاتی طور پر لیکن وقت ان کا مقرر کردہ لیکن پھر یہ مرحلہ بھی شروع ہوتا کہ اس کا تعین کریں کہ کس کے ساتھ ہمیشہ کے لیے رہنا ہے؟ زندگی کیسے گزارنی ہے اور پھر کون سا وقت کس کو دینا ہے، تقسیم کیسے کرنا ہے وقت کو؟ اور کون وقت کو ہمارے ساتھ گزارنا چاہتا ہے اور یہ بات اس پر منحصر کہ ہم کس طرح کے رویے اختیار کرتے ہیں اور وقت کی قدر کر کے ہم خود کو کیسے لوگوں کے لیے آسانی مہیا کرنے والا بنتے ہیں؟ وقت کی ایک اہم ترین مثال دن اور رات ہے، اللہ تعالیٰ نے وقت کو تقسیم کیا ہے دن اور رات میں، 12 گھنٹے کا دن اور 12 گھنٹے کی رات، اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ وقت کی کیا اہمیت ہے۔ نمازوں کا وقت مقرر ہے اگر بروقت نہ پڑھیں تو قضا۔ صبح کے وقت میں برکت رکھی گئی کہ یہ رزق کی تقسیم کا وقت ہے۔ حکم ہے کہ مغرب کے اندھیرے کے بعد دروازے بند کر دیں اور برتنوں کو ڈھانپ دیں، یعنی اس میں بھی وقت کا تعین ہے۔ دن میں ایسا کوئی حکم نہیں ہے۔ رزق کی تلاش کے لیے اللہ نے صبح کے وقت کو بہترین کہا ہے کہ سورج کے ساتھ ہی رزق کی تلاش میں نکلو اور اس کا فضل تلاش کرو، پرندوں کو وہ کبھی بھوکا نہیں چھوڑتا کیوں کہ وہ صبح کے وقت رزق کی تلاش میں نکلتے ہیں۔ طے یہ ہوا کہ سب سے اہم ہے وقت کہ ہم اس کو کیسے صرف کرتے ہیں اور کیا حاصل کرتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ ہر چیز اگر وقت پر کر لی جائے تو اہم ہے یعنی رزق حلال کا تعین، لوگوں کی قدر، نقصان سے سبق، یہ سب وہ باتیں ہیں جو وقت کے بعد بے کار ہیں اور خسارے کا سودا ہیں۔ سب سے اہم یہ بات کہ وقت کی قدر سیکھیں اور یہ سمجھیں کہ خدا نے جب ہر چیز کا وقت طے کر دیا ہے تو کیا اہمیت ہے اس کی۔ سورج اپنے وقت پر طلوع اور غروب ہوتا ہے۔ موسم اپنے وقت پر آتے ہیں اور جاتے ہیں۔

دردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو۔۔!

ماہ طلعت نثار

اسلام سے پہلے جتنے بھی الہامی مذاہب آئے ان میں سے کسی کے لیے بھی مکمل دین ہونے کی شہادتِ خداوندی نہیں ملتی۔ اسلام ایک مکمل ضابطۂ حیات پیش کرتا اور جامع اور مکمل دین ہونے کے ناتے انسانی زندگی کے ہر شعبے میں راہ نمائی اور واضح ہدایات فراہم کرتا ہے۔ خالق کائنات اپنے بندوں پر بہت مہربان ہے، اس نے ہمیں اَن گنت نعمتوں سے نوازا ہے پھر راہ نمائی بھی فرما دی ہے کہ نعمتوں کو کس طرح استعمال کرنا ہے۔

مال و دولت بھی اللہ کی دی ہوئی نعمتوں میں سے ایک اہم نعمت اور امانت ہے۔ معاشی معاملات بھی دین کا اہم حصہ ہیں اور دین اس میں بھی ہماری راہ نمائی فرماتا ہے۔ سورۃ بقرہ کی ابتدا ہی میں مومنین کی صفات بیان کرتے ہوئے ایک صفت یہ بتائی گئی کہ مومن اللہ کے دیے ہوئے رزق میں سے اللہ کی راہ میں خرچ کرتا ہے۔ سورہ بنی اسرائیل میں اللہ رب العزت نے بڑی تفصیل کے ساتھ مال داروں کو غرباء کے حقوق کی ادائی کی تاکید کی ہے۔

ارشاد ربانی کا مفہوم: ''اور قرابت داروں کو ان کا حق ادا کرو اور محتاجوں اور مسافروں کو بھی دو، اور اپنا مال فضول خرچی سے مت اڑاؤ، بے شک! فضول خرچی کرنے والا شیطان کا بھائی ہے اور شیطان اپنے رب کا بڑا ہی ناشکرا ہے، اگر تمہیں تنگ دستی کے باعث ان سے منہ پھیر لینا پڑے، اپنے رب کی اس رحمت کی جستجو میں، جس کی تو امید رکھتا ہے تو بھی تجھے چاہیے کہ عمدگی اور نرمی سے انھیں سمجھا دے۔

اپنا ہاتھ اپنی گردن سے بندھا ہوا نہ رکھو اور نہ ہی اسے بالکل کھول دو کہ سب کچھ ہی دے ڈالو اور پھر تمہیں خود ملامت زدہ تھکا ہارا بن کر بیٹھنا پڑے۔ بے شک! تمہارا رب جس کے لیے چاہتا ہے رزق کشادہ فرما دیتا ہے اور جس کے لیے چاہتا ہے تنگ کر دیتا ہے۔ بے شک! وہ اپنے بندوں کے اعمال و احوال کی خوب خبر رکھنے والا خوب دیکھنے والا ہے۔''

مندرجہ بالا آیت مبارکہ میں اللہ عزوجل نے قرابت داروں، محتاجوں اور مسافروں کے حقوق کی ادائیگی کی تلقین فرمائی ہے اور ان کی امداد کر کے احسان جتلانے کی مخالفت کی ہے۔ دراصل اللہ تبارک و تعالیٰ نے اصحاب مال کے مالوں میں مذکورہ ضرورت مندوں کا حصہ رکھا ہے۔ اگر صاحب مال یہ حق ادا نہیں کرتا تو وہ اللہ تعالیٰ کے ہاں مجرم شمار ہوگا۔

ساتھ ہی یہ بھی تاکید کر دی گئی کہ اگر اللہ نے تمہیں مال و دولت سے نوازا ہے تو اسے فضول خرچی کے کاموں میں ضایع نہ کرو۔ فضول خرچ کو شیطان سے مماثلت دی گئی ہے کیوں کہ فضول خرچ اللہ کا ایسا ہی ناشکرا ہے جیسا کہ شیطان اللہ کا ناشکرا ہے لہٰذا انسان کے لیے لازم ہے کہ فضول خرچی سے بچے۔ مزید اس آیت میں اللہ رب العزت مالی استطاعت کے فقدان کی صورت میں انکار کرنے کا ادب سکھا رہا ہے کہ اگر اظہار معذرت کرنا پڑے تو نرمی اور عمدگی کے ساتھ معذرت کرو، لہجے میں ترشی اور سختی نہ ہو، جیسا کہ لوگ عام طور پر ضرورت مندوں اور غریبوں کے ساتھ کرتے ہیں۔

پھر اللہ تبارک و تعالیٰ نے خرچ کرنے کے انداز میں مکمل راہ نمائی فرمائی ہے اگر اللہ تعالیٰ نے مالی وسعت و فراوانی دی ہے اور ضرورت مندوں پر خرچ کرنے کا جذبہ بھی ہو تو اپنا ہاتھ نہ اتنا کھلا کرو کہ سب کچھ لٹا دو اور پھر تنگ دستی کا شکوہ کرو اور نہ اپنا ہاتھ اتنا تنگ کرو کہ بالکل گلے سے لگا لو بلکہ درمیانی روش یعنی اعتدال کا راستہ اپناؤ۔

اسی طرح کے احکامات کی سورۃ البقرہ میں تاکید فرمائی ہے، مفہوم: ''اللہ کے سوا کسی دوسرے کی عبادت نہ کرنا اور ماں باپ کے ساتھ اچھا سلوک کرنا اور قرابت داروں، یتیموں، غریبوں، محتاجوں اور عام لوگوں کے ساتھ بات اچھی طرح خوش خلقی سے کرنا۔'' مذکورہ آیت مبارکہ میں اللہ کی عبادت کے فوراً بعد والدین کے ساتھ حسن سلوک کا حکم ہے۔ اس میں کوتاہی کی کوئی گنجائش نہیں اس کے بعد رشتہ داروں، یتیموں اور مساکین کے ساتھ حسن سلوک اور حسن گفتار کے ساتھ مدد کرنے کی تلقین ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا، مفہوم: ''تمام مخلوق اللہ کا کنبہ ہے۔ سو ان میں سے اللہ تعالیٰ کو پیارا وہ شخص ہے جو اس کے عیال کو زیادہ سے زیادہ نفع پہنچانے والا ہو۔''

سورہ بقرہ، مفہوم: ''حقیقی نیکی یہ ہے کہ مال کی محبت کے باوجود اقرباء کو دے۔ یتیموں، مسکینوں، مسافروں اور سوال کرنے والوں کو دے۔ غلاموں کو آزاد کرے۔''

جب ہم اپنا محبوب مال اللہ کی راہ میں خرچ کریں تو سب سے پہلے نظر دوڑائیں کہ ہمارا کوئی عزیز رشتہ دار مالی تنگی کے پیش نظر مستحق تو نہیں۔ اگر کوئی رشتہ دار تنگ دست ہے تو سب سے پہلے اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے اس کی ضروریات پوری کرنے کی تاکید کی ہے۔

یعنی مصارف فی سبیل اللہ کی اس فہرست میں سب سے پہلے تاکید رشتے داروں کی ہے۔ حضورؐ کے ارشاد مبارک کا مفہوم: ''رشتہ داروں سے بدلے کے طور پر سلوک کرنے والا صحیح معنوں میں صلہ رحمی کرنے والا نہیں، اصل صلہ رحمی کرنے والا تو وہ ہے کہ رشتے دار اس سے قطع تعلق بھی کر لیں پھر بھی وہ ان سے تعلق باقی رکھے اور ان کے حقوق ادا کرے۔''

یعنی رشتے دار اگر کسی بات پر ناراض بھی ہو جائیں اور قطع تعلق بھی کر لیں تو خود ایسا ہرگز نہ کریں ایک وقت آئے گا کہ وہ ہماری بے پناہ محبت اور تعاون کو محسوس کر کے خود شرمندہ ہو جائیں گے۔

حضورؐ کے ارشادِ مبارک کا مفہوم: ''جس کو یہ پسند ہو کہ اس کے رزق میں وسعت اور اس کی عمر میں برکت ہو، اسے صلہ رحمی کرنا چاہیے۔'' (بخاری شریف)

اسلامی عبادات اور نظام کا یہ کمال ہے کہ وہ انسانوں کو حیوانیت سے نکال کر زیورِ انسانیت سے آراستہ کرتی ہیں۔ اگر انسان اپنی زندگی کے شب و روز کو اسلام کی ہدایات کی روشنی میں ادا کرے تو جہاں وہ ایک مومن کامل بنتا ہے وہاں ایک مثالی معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔ جہاں مسلمانوں کو رشتہ داروں، مسکینوں اور محتاجوں کی مدد کے لیے ابھارا ہے، وہیں گداگری کی مذمت اور دوسروں کے آگے ہاتھ نہ پھیلانے کی تاکید بھی کی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو معزز پیدا کیا ہے۔ اشرف المخلوقات بنایا ہے اگر وہ سب کے آگے ہاتھ پھیلانے لگے تو ساری عزت و وقار برباد ہو جائے گا۔ اس بارے میں ہادیٔ برحق نبی آخر الزماںؐ کے ارشاد گرامی کا مفہوم ہے: ''جس شخص نے اپنی ذات کے لیے ایک مرتبہ سوال کا دروازہ کھولا، اللہ اس کے لیے فقر و احتیاج کا دروازہ کھول دیتا ہے۔'' یعنی جو انسان خود اپنے آپ کو ذلیل و رسوا کرتا ہے خدا بھی اس پر ذلت و رسوائی مسلط کر دیتا ہے اور اس کے لیے تنگی و افلاس کا دروازہ کھول دیتا ہے۔

دراصل معاشرے کی صحت اور حسن کا دار و مدار احسن اور پرخلوص طریقے سے حقوق کی ادائیگی پر منحصر ہے۔ حقوق اللہ کے مقابلے میں حقوق العباد کی زیادہ اہمیت ہے کیوں کہ مخلوق تو اللہ کی عیال ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ ستر ماؤں سے بھی زیادہ اپنی مخلوق سے پیار و محبت کرتا ہے لہٰذا جو اس کی مخلوق کی مدد کرے گا اللہ بھی اس کو محبوب رکھے گا۔ اب ضروری ہے کہ مخلوقِ خدا کی خدمت کرتے ہوئے کسی چھوٹی سی نیکی کو بھی حقیر سمجھ کر یہ موقع گنوانا نہیں چاہیے جیسا کہ آقائے دو عالم آنحضرتؐ کا فرمان ہے: ''آگ سے بچو، اگرچہ کھجور کا کچھ حصہ کسی ضرورت مند کو دے کر ہی سہی۔'' سورہ بقرہ میں اللہ تبارک و تعالیٰ کا ارشاد ہے: ''اور نیکی کے کاموں میں آگے بڑھنے کی کوشش کیا کرو۔'' حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا، مفہوم: ''جو شخص دنیا میں کسی مومن کی تکلیفوں میں سے کسی تکلیف کو دور کرے گا، جو شخص کسی مشکل میں پھنسے ہوئے آدمی کو آسانی فراہم کرے گا، جو کسی مسلمان کی ستر پوشی کرے گا، جب تک بندہ اپنے بھائی کی مدد میں لگا رہتا ہے اللہ تبارک و تعالیٰ اپنے بندے کی مدد میں لگا رہتا ہے۔''

خلق خدا کا سہارا بنو

صاحب زادہ ذیشان کلیم معصومی

آیئے! ان سب کا دست و بازو و مددگار بنیں اور کشادہ دلی اور اعلیٰ ظرفی سے ان کی مدد کریں یہ ہمارا دینی اخلاق اور انسانی فریضہ ہے، اس موقع پر سخاوت کیجیے اور بخل سے اجتناب برتیے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کے ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور ایسے لوگ بھی اللہ کو پسند نہیں ہیں جو کنجوسی کرتے ہیں اور دوسروں کو بھی کنجوسی کی ہدایت کرتے ہیں اور جو کچھ اللہ نے اپنے فضل سے انہیں دیا ہے اسے چھپاتے ہیں، ایسے کفرانِ نعمت کرنے والوں کے لیے ہم نے رسوا کن عذاب مہیا کر رکھا ہے۔'' (النساء)

اس آیت مبارکہ سے ہمیں معلوم ہوا کہ اللہ نے اپنے کرم سے اگر کسی کو دنیاوی دولت روپیا پیسا اور شہرت سے نوازا ہے اور وہ شخص اس کو اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتا اور اس کو چھپا کر رکھتا ہے تو اس کو یہ عمل اللہ کے نزدیک بہت ناپسندیدہ ہے اور اس کے لیے عذاب کا باعث بنے گا، جب کہ اگر اس مال و دولت پر اللہ کی نعمت پر اس کا شکر ادا کیا جائے تو اللہ تعالیٰ خوش ہوگا اور نعمتوں میں اضافہ فرما دے گا۔

ارشاد ربانی کا مفہوم ہے: ''تم (ان نعمتوں پر) مجھے یاد کرو میں تمہیں (عنایت سے) یاد رکھوں گا اور میری (نعمت کی) شکر گزاری کرو۔'' (البقرہ)

جب کسی نعمت پر بندہ شکر گزار ہوتا ہے تو اللہ کریم اپنا فضل و کرم اس بندے کے شکر کے صلے میں اور زیادہ فرما دیتا ہے اور یہ بہت غلط ہے کہ اللہ کسی پر اپنی نوازش اور کرم کرے اور بندہ اس کو چھپائے اور اپنے آپ کو خستہ حال اور لاچار و مجبور ظاہر کرے۔

ایسا کرنا اللہ کی نعمت کی ناشکری ہے اور اللہ بھی جب کسی کو اپنی نعمت سے نوازتا ہے تو یہ چاہتا ہے کہ اس کی عطا کردہ نعمت کا اثر اس بندے کے رہن سہن، کھانے پینے، لباس مسکن اور لین دین غرض ہر چیز پر پڑے، اس کے ہر عمل سے اللہ کی نعمت کے ملنے کا اظہار شکرانہ کی صورت میں ہو، یہ نہ ہو کہ اللہ تو اس کو اپنے فضل سے نواز رہا ہو اور وہ اپنے قول و فعل سے اس کی نعمتوں کی ناشکری کرے۔ دراصل وہ ہر کس و ناکس پر اپنی مجبوری اس لیے ظاہر کرتا ہے تاکہ جو فضل اللہ نے اس پر کیا ہے اس میں دوسروں کو حصے دار نہ بنانا پڑے۔

قرآن پاک میں رب کریم ارشاد فرماتا ہے، مفہوم: ''جس نے مال جمع کیا اور گن گن کر رکھا وہ سمجھتا ہے کہ اس کا مال اس کے پاس ہمیشہ رہے گا ہرگز نہیں! وہ توڑ ڈالنے والی آگ میں پھینکا جائے گا۔'' (الھمزہ) تو معلوم ہوا کہ جس نے مال جمع کیا اور اسے نہ اپنے اوپر خرچ کیا نہ اپنے اہل و عیال پر اور نہ ہی دوسرے ضرورت مندوں پر تو ایسے شخص سے اللہ بہت سخت حساب لے گا، جو مال و دولت اللہ اپنے کرم سے کسی بندے کو دیتا ہے۔

اس میں غریبوں اور ناداروں کا بہت بڑا حصہ ہوتا ہے، سب سے پہلا خاندان کے غریب و نادار رشتے داروں کا ہوتا ہے جن کے حالات سے خاندان کے لوگ بہت اچھی طرح واقف ہوتے ہیں اس کے بعد یتیموں، محتاجوں اور مسافروں کا حق ہے، اللہ نے جو بھی مال دیا ہے اسے تمام حق داروں میں درجہ بہ درجہ تقسیم کرنے سے اللہ کی خوش نودی حاصل ہوتی ہے، یہ صحیح نہیں ہے کہ اپنی خواہشات کو انسان اتنا بڑھا دے کہ ان حق داروں کا حصہ بھی خود ہڑپ کر لیا جائے، جو ان کے مال میں سے اللہ نے بہ طور امانت اسے ان لوگوں کو حق دیا ہے۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کے ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور جو لوگ سونا چاندی جمع کر کے رکھتے ہیں اور اسے اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک سزا کی خبر دے دو۔'' ضرورت سے زیادہ سونا، چاندی اور مال و دولت جمع کرنے کی اسلام میں سخت ممانعت ہے، یہ سب اللہ کی راہ میں خرچ ہونا چاہیے، اپنی ضرورت سے زیادہ مال کا جمع کرنا اور اسے غریبوں اور ناداروں میں تقسیم نہ کرنا اپنے آپ کو مشکل اور ہلاکت میں ڈالنے کے مترادف ہے۔

ارشاد ربانی کا مفہوم ہے: ''اور اپنا ہاتھ نہ تو اپنی گردن سے باندھ رکھ کہ خرچ نہ کرے اور نہ اسے بالکل ہی کھول دے تاکہ ملامت زدہ اور حسرت زدہ بن کر بیٹھا رہ جائے۔'' اللہ کو ہر کام میں اعتدال پسند ہے، حد سے زیادہ اور حد سے کم دونوں ہی عمل نقصان دہ ہیں، اعتدال پسندی بہترین طریقہ کار ہے اسی لیے مسلمانوں کو امت وسط بنایا گیا۔

قرآن کریم میں ارشاد باری تعالیٰ کا مفہوم: ''اور ہم نے تمہیں (ایسی) جماعت بنا دیا ہے جو (ہر پہلو سے) اعتدال پر ہے۔'' اللہ کے نزدیک پسندیدہ عمل یہ ہے کہ بندہ نہ تو کنجوسی کرے اور نہ ضرورت سے زیادہ خرچ کرے بلکہ اپنے ہر عمل میں اعتدال کا مظاہرہ کرے۔

کنجوسی کی بناء پر انسان اللہ کے بہت سے احکامات کی بجا آوری میں ناکام رہتا ہے، انسان کو چاہیے کہ نہ تو وہ کنجوسی کر کے اللہ کی ناراضی مول لے اور نہ سب کچھ دے ڈالے کہ اپنی جائز ضروریات کے لیے بھی کچھ نہ رکھے، اگر یہ ایسا کرے گا تو حسرت زدہ بن جائے گا، بہتر یہ ہے کہ اعتدال کو اپنائے اسی میں نجات ہے۔ ہر عمل میں اعتدال بندے کو اللہ کی نظر میں سرفراز کرتا ہے۔

ارشاد ربانی کا مفہوم ہے: ''اور جس نے بخل کیا اور (اپنے اللہ سے) بے نیازی برتی اور بھلائی کو جھٹلایا اس کے لیے سخت عذاب ہے اور اس کا مال آخر اس کے کس کام آئے گا جب کہ وہ ہلاک ہو جائے گا۔'' جس شخص نے کنجوسی سے مال و دولت جوڑ جوڑ کر رکھا اور صرف اپنی ذات اپنے عیش و آرام پر تو دل کھول کر خرچ کیا مگر نیکی اور بھلائی کے کاموں میں تنگ دلی کا مظاہرہ کیا وہ بڑے خسارے میں رہے گا، جو مال اس نے جوڑ کر رکھا ہے وہ اللہ ہی کی امانت ہے اللہ نے وہ مال اسے امانت کے طور پر دیا ہے اگر وہ یہ امانت غریبوں اور ضرورت مندوں کو نہیں دے گا تو خیانت کا مرتکب ہوگا، یہ جمع کیا ہوا مال اس کے مرنے کے بعد کس کام آئے گا۔۔۔؟

قرآن میں ارشاد کا مفہوم: ''اور جو دل کی تنگی (یا نفس کے بخل) سے محفوظ رہے ایسے ہی لوگ فلاح پانے والے ہیں۔'' زیادہ تر لوگ اپنے نفس کے بخل کی بناء پر ضرورت مندوں کی مدد نہیں کرتے اور نفس کے غلام بنے رہتے ہیں جو انہیں بخل کی طرف مائل رکھتا ہے اور اپنے علاوہ کسی دوسرے پر خرچ کرنے سے روکتا ہے وہ اپنی خواہشوں کی تکمیل میں اللہ کی امانت میں مسلسل خیانت کرتے رہتے ہیں، ایسے لوگ بڑے نقصان میں ہیں لیکن جو لوگ ضرورت مندوں کی مدد کرتے ہیں اللہ اپنے فضل سے انہیں اور بھی دے گا جو نیکی کے کاموں میں خرچ نہیں کرتے وہ تنگ دل ہیں اور جو ضرورت کے وقت ضرورت مندوں کے کام آتے ہیں وہی فلاح پانے والا ہیں۔ ایسے شخص کے لیے اللہ نے بہت انعام رکھا ہے جو شخص اپنے نفس کی بے پناہ خواہشوں کے باوجود کسی دوسرے کی مدد کرے اللہ اسے اور زیادہ عطا فرماتا ہے اور اس کے رزق میں وسعت عطا فرماتا ہے۔

قرآن مجید میں ارشاد کا مفہوم ہے: ''اور جو لوگ اللہ کے دیے ہوئے فضل کے معاملے میں بخل سے کام لیتے ہیں وہ اس غلط فہمی میں نہ رہیں کہ یہ ان کے لیے اچھا ہے بلکہ یہ ان کے لیے بہت برا ہے جس مال میں انہوں نے بخل کیا ہے۔

اس کا طوق روز قیامت ان کے گلے میں ڈالا جائے گا۔'' اللہ کی مخلوق جو اپنے تصرف میں لاتی ہے دراصل وہ اللہ کی ہی ملکیت ہے، اس نے مخلوق کو عارضی طور پر دیا ہے لہٰذا اس عارضی قبضے کے دوران اللہ کے مال کو اللہ کی راہ میں دل کھول کر خرچ کیا جائے اور بخل سے کام نہ لیا جائے۔

قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ کا مفہوم ہے: ''انسان جلد باز پیدا کیا گیا جب اس پر مصیبت آتی ہے تو یہ گھبرا جاتا ہے اور جب خوش حالی نصیب ہوتی ہے تو بخل کرنے لگتا ہے۔''

مفہوم: ''اللہ ایسے لوگوں کو پسند نہیں کرتا کہ جو اپنے آپ کو بڑی چیز سمجھتے ہیں اور فخر جتاتے ہیں وہ خود بخل کرتے ہیں اور دوسروں کو بخل کرنے پر اکساتے ہیں۔'' (الحدید)

اللہ ہمیں بخل جیسی لعنت سے بچائے رکھے اور دیا ہوا مال اپنی راہ پر زیادہ سے زیادہ خرچ کرنے کی اپنے حبیب پاک ﷺ کے صدقے توفیق عطا فرمائے۔ آمین

جیت کی سمت دوڑتے زمبابوین پاؤں ایک انچ سے بھی کم دوری سے پویلین کی طرف مڑ گئے

ویب ڈیسک// دوڑ کی اختتامی حد کے عین اوپر پہنچنے سے ایک ہی قدم پہلے گر جانا بہت دل شکن ہوتا ہے۔ آخری تجزیے میں وہ ایک انچ سے بھی کم دوری تھی جو جیت کی سمت دوڑتے زمبابوین پاؤں پویلین کی طرف موڑ گئی۔ مرومانی کا گمان ہی رہ گیا کہ ان کے قدم طیب طاہر کے ہاتھوں سے تیز ثابت ہوں گے۔ بہت کچھ تھا جسے اس میچ میں ایک ہی فرد کے گرد گھومنا تھا۔ سکندر رضا اس نئی زمبابوین ٹی ٹوئنٹی ٹیم کے روح رواں ہیں جس نے حال ہی میں کئی ایک حیران کن ریکارڈز قائم کیے ہیں۔ یہاں بھی بہت کچھ ان کی انفرادی کارکردگی سے مشروط تھا۔ پاور پلے میں انھوں نے اپنے تینوں پیسرز کا بخوبی استعمال کیا۔ چھوٹے چھوٹے سپیل کھیل کی رفتار کو اپنی چال پہ منحصر کرنے میں کامیاب ٹھہرے کہ جارح مزاج پاکستانی بلے باز ویسا آغاز حاصل نہ کر پائے جو شروع سے ہی میچ کو یکطرفہ کر جاتا۔ زمبابوین پچز اپنی نوعیت میں خاصی پیچیدہ واقع ہوتی ہیں۔ باؤنڈریز طویل ہیں اور آب و ہوا کا گھاس پہ کچھ ایسا اثر رہتا ہے کہ گیند اپنی چمک کھوتے دیر نہیں لگاتی۔ اوائل اننگز اگر پیسرز کو کچھ سہولت ملتی ہے تو تیج اننگز سپنرز تگنی کا ناچ نچا چھوڑتے ہیں۔ پھر یہاں مٹی کی بھی خاصیت کچھ ایسی ہے کہ گیند اسے چھوتے ہی اپنی رفتار گنوانے لگتی ہے۔ جو ڈرائیوز باقی دنیا کے اکثر وینیوز پہ بآسانی باؤنڈری عبور کر جائیں، یہاں باؤنڈری تک جاتے جاتے اپنی ساری توانائی سے محروم ہو جاتی ہیں۔ جو بیٹنگ سائیڈ پاور پلے کا بھرپور فائدہ اٹھا لے، میچ میں اس کا پلڑا حاوی ہو جاتا ہے۔ جو بولنگ سائیڈ نئی گیند کا بہتر استعمال کر پائے، اپنی ٹیم کو ایک قدم آگے لا چھوڑتی ہے۔ متوازن پاور پلے کے بعد، زمبابوین سپنرز بھی اپنا بہترین کھیل سامنے لائے۔ سکندر رضا واضح طور پہ اس شو کے سپر سٹار تھے کہ جو اعداد و شمار ان کے کھاتے میں درج ہوئے، وہ ٹی ٹوئنٹی فارمیٹ سے کہیں دور کسی ٹیسٹ میچ کے سپیل کا سا منظر نامہ تھے۔ بطور کپتان و بولر یہ ان کی مہارت کی دلیل رہی کہ لیگ سائیڈ فیلڈنگ میں بڑے خلا چھوڑ کر اپنی لائن آف سٹمپ کے باہر وہاں قائم کی جہاں سپن کے خلاف کھیلتے ہوئے آف سائیڈ کی بھاری بھرکم فیلڈنگ کا حصار پھلانگنا شدید دشوار تھا۔ سلمان آغا ایسے بلے باز نہیں کہ سپن کے خلاف کھل کر کھیل نہ پائیں۔ مگر سکندر رضا کی لائن اور ڈسپلن پاکستانی کپتان پہ بھاری رہا اور اننگز کے اس مرحلے کی شہ سرخی بنا جہاں پاکستان کے لیے باؤنڈری عبور کرنا ہی ناممکن رہا۔ یہ تو بعد میں طیب طاہر اور عرفان خان کی مزاحمت تھی جو پاکستان کو میچ میں واپس لائی۔ ان کے زور بازو نے طویل باؤنڈریز عبور کیں اور زمبابوین پیسرز کو بھی آڑے ہاتھوں لیا۔ دراصل، یہ ڈیتھ اوورز میں زمبابوین بولنگ نہیں بگڑی بلکہ ان دو پاکستانی بلے بازوں کی مہارت تھی جس نے اسے دام تزویر میں الجھا ڈالا۔ بی بی سی اردو کی خبروں اور فیچرز کو اپنے فون پر حاصل کریں اور سب سے پہلے جانیں پاکستان اور دنیا بھر سے ان کہانیوں کے بارے میں جو آپ کے لیے معنی رکھتی ہیں۔ زمبابوین بلے بازوں کے لیے بہرحال یہ صورتحال خوش کن نہ تھی کہ وہ اپنا حتمی ہدف اس ہندسے سے کہیں پیچھے سوچ رہے تھے جو بالآخر انھیں درپیش ٹھہرا۔ اس ہدف کے تعاقب کو ایک ایسی اپروچ درکار تھی جو مثبت پسندی اور احتیاط دونوں کو ملحوظ رکھ پاتی۔ مرومانی کا آغاز شاندار تھا۔ ابرار احمد اور جہانداد خان کے خلاف انھوں نے اپنی مضبوط تکنیک اور مثبت سوچ کا ثبوت دیا۔ میچ کی چال طے کرنے میں وہ ان دونوں سے دو قدم آگے رہے اور پاور پلے میں وہ آغاز کیا جو کسی نوآموز کپتان کو چکرا دینے کے لیے کافی تھا گو، پاور پلے کے بعد سکور بورڈ کی چال قدرے سست تو پڑی مگر خطرہ بہرحال ٹلا نہیں کہ کریز پہ موجود دونوں بلے باز مسلسل اپنی مہارت ثابت کرتے جا رہے تھے اور گیند پرانی ہونے کے باوجود مطلوبہ رن ریٹ بھی ان کی پہنچ میں تھا۔ اور پھر یہیں مرومانی سے وہ غلطی ہوئی جو عموماً ایسی ٹیموں کے بلے باز، اچھے حریفوں کے خلاف، میچ پہ گرفت جما لینے کے بعد کر جاتے ہیں۔ شاید یہ ان کی ناتجربہ کاری آڑے آتی ہے کہ حریف بولنگ اٹیک پہ دباؤ بڑھ جانے کو وہ ایسے دشوار رستوں پہ قدم بڑھا بیٹھتے ہیں جہاں سے واپسی ممکن نہیں رہتی۔ مرومانی کے لیے ضروری تھا کہ جس جارحیت کا آغاز انھوں نے کیا تھا، اسے انجام تک اپنی ٹیم کے لیے بچاتے۔ سست ہوتی پچ پہ پرانی گیند کے سامنے قدم جمانے کو جو وقت درکار تھا، وہ اس میچ میں موجود نہ تھا اور ان کے بعد زمبابوین اننگز کو سمٹتے دیر نہ لگی۔

سعودی پرولیگ میں سرمایہ کاری، ایشیائی فٹبال کیلئے مثبت پیش رفت

ویب ڈیسک// سعودی پرو لیگ میں حالیہ بھاری سرمایہ کاری اور ورلڈ کلاس کھلاڑیوں کی شمولیت نے ایشیائی فٹبال کو عالمی سطح پر مزید مقبول بنانے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ عرب نیوز کے مطابق اس مثبت اقدام سے اب نہ صرف سعودی لیگ بلکہ ایشیا کے بڑے براعظمی مقابلے بھی عالمی شائقین کی توجہ کا مرکز بن رہے ہیں۔ کرسٹیانو رونالڈو، نیمار اور ریاض محرز جیسے ورلڈ سپر سٹارز کی موجودگی نے ایشیائی پریمیئر کلب چیمپئن شپ کو عالمی سطح پر مزید بلندیوں تک پہنچا دیا ہے۔ عالمی شہرت یافتہ فٹبالر کرسٹیانو رونالڈو کے النصر میں شامل ہونے کے بعد اب جہاں بھی اس کلب کا میچ ہوتا ہے وہاں بڑی تعداد میں لوگ دیکھنے آتے ہیں۔ گذشتہ سال ایران میں النصر اور ایران کی پروفیشنل فٹبال کلب پرسپولیس کے میچ کے دوران ہزاروں شائقین موجود تھے جبکہ حال ہی میں قطر کے الثمامہ سٹیڈیم میں الغرافہ کلب سے میچ میں 37000 سے زائد شائقین موجود تھے۔ رونالڈو کی النصر میں شمولیت سے قبل قطر کی لوکل کلب الغرافہ کے خلاف کسی میچ میں اوسطاً چار ہزار شائقین ہی دیکھے جاتے تھے لیکن اب یہ میچز باکس آفس پہ ہٹ ہیں۔ اسی طرح ریاض کی الہلال کلب کے ساتھ نیمار کے معاہدے نے بھی شائقین کو بڑی تعداد کو متوجہ کیا ہے۔ گذشتہ سیزن میں انڈین چیمپئن ممبئی سٹی کو الہلال سے میچ کھیلنے کے لیے زیادہ تماشائیوں کی آمد کی توقع کے باعث سٹیڈیم بدلنا پڑا، چند ہفتے قبل نیمار کو لگنے والی چوٹ کے باوجود شائقین کی تعداد 30 ہزار رہی۔

کھیل کو نئی بلندیوں تک لے جانے کا منتظر ہوں/ جے شاہ

انڈین کرکٹ بورڈ (بی سی سی آئی) کے سابق سیکریٹری جے شاہ نے انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) کے نئے سربراہ کا عہدہ سنبھال لیا ہے۔ فرانسیسی خبر رساں ادارے اے ایف پی کے مطابق جے شاہ اتوار کو عہدہ سنبھالنے کے بعد ایک بیان میں کہا کہ کرکٹ عالمی سطح پر بے پناہ صلاحیتوں کا حامل (کھیل) ہے اور میں ان مواقع سے فائدہ اٹھانے اور کھیل کو نئی بلندیوں تک لے جانے کے لیے آئی سی سی ٹیم اور رکن ممالک کے ساتھ مل کر کام کرنے کا منتظر ہوں۔ جے شاہ جو انڈیا کے طاقتور وزیر داخلہ امیت شاہ کے بیٹے ہیں، رواں برس اگست میں بلا مقابلہ آئی سی سی کے سربراہ منتخب ہوئے۔ انھوں نے گریگ بارکلے کی جگہ یہ عہدہ سنبھالا ہے جنھوں نے تیسری مدت کے لیے میدان میں نہ اترنے کا فیصلہ کیا تھا۔ 36 برس کی عمر میں وہ اس عہدے پر فائز ہونے والے اب تک کے سب سے کم عمر شخص ہیں۔ آئی سی سی کے نئے سربراہ کا اپنے بیان میں کہنا تھا کہ سنہ 2028 کے اولمپکس کے لیے تیاریاں جاری رکھنے اور دنیا بھر کے شائقین کے لیے کرکٹ کو مزید جامع اور پرکشش بنانے کے لیے کام کرنے کے ساتھ کھیل کے لیے یہ ایک پرجوش وقت ہے۔ ہم متعدد فارمیٹس کے بقائے باہمی اور خواتین کے کھیل کی ترقی کو تیز کرنے کی ضرورت کے ساتھ ایک نازک موڑ پر ہیں۔ دنیا کے امیر ترین کرکٹ بورڈ کے سربراہ ہونے سے لے کر آئی سی سی کی قیادت تک، شاہ کا یہ عروج اس کھیل کی عالمی انتظامیہ پر انڈیا کی بالادستی کو ظاہر کرتا ہے۔ ایک ایسے ملک میں جہاں کھیل اور سیاست ایک دوسرے کے ساتھ چلتے ہیں، جے شاہ ہندو قوم پرست وزیر اعظم نریندر مودی کے قریب ترین ساتھی سمجھے جانے والے امیت شاہ کے بیٹے کے طور پر جانے جاتے ہیں۔

جھارکھنڈ کو ملی ایس جی ایف آئی نیشنل اسکول اسپورٹس مقابلوں کی میزبانی

رانچی// جھارکھنڈ کو جنوری 2025 میں چار قومی سطح کے کھیلوں کے مقابلوں کے انعقاد کے لیے میزبانی کے حقوق مل گئے ہیں۔ جنوری 2025 میں ان مقابلوں کا انعقاد رانچی کے کھیل گاؤں میں میگا اسپورٹس کمپلیکس میں کیا جائے گا۔ ریاست میں ایس جی ایف آئی کے زیر اہتمام مقابلوں میں انڈر 19 اور انڈر 14 بوائز اینڈ گرلز ایتھلیٹکس، انڈر 19 بوائز اینڈ گرلز ٹینس، انڈر 14/ 17/ 19 بوائز اینڈ گرلز ٹریک سائیکلنگ اور انڈر 19 بوائز اینڈ گرلز ہاکی شامل ہیں۔ انڈر 19 ایتھلیٹکس کا انعقاد 5 جنوری سے 8 جنوری تک کیا جائے گا۔ انڈر 14 ایتھلیٹکس مقابلے 11 جنوری سے 14 جنوری تک منعقد ہوں گے۔ ٹینس کے مقابلے 17 جنوری سے 19 جنوری تک منعقد ہوں گے۔ 17 جنوری سے 20 جنوری تک ٹریک سائیکلنگ کا انعقاد کیا جائے گا۔ ہاکی کے مقابلے 23 جنوری سے 27 جنوری تک منعقد ہوں گے۔ اس مقابلے میں ملک کی مختلف ریاستوں اور یونٹوں کی 45 ٹیمیں حصہ لیں گی۔ ریاستی حکومت کے محکمہ اسکولی تعلیم اور خواندگی نے ایس جی ایف آئی نیشنل اسکول اسپورٹس مقابلہ کی میزبانی کے لیے تیاریاں شروع کر دی ہیں۔ اس سے قبل ایس جی ایف آئی کے کچھ مقابلے نومبر اور دسمبر 2024 میں ہونے تھے۔ جھارکھنڈ میں اسمبلی انتخابات کے پیش نظر ایس جی ایف آئی مقابلے ملتوی کر دیے گئے۔ ریاست میں نافذ مثالی ضابطہ اخلاق کے پیش نظر جھارکھنڈ کو دیے گئے میزبانی کے حقوق کو ملتوی کرنے کا فیصلہ کیا گیا تھا۔

بھارت کی چیمپئنز ٹرافی کہیں اور کروانے کی کوشش

دوبئی// بھارت نے مکمل چیمپئنز ٹرافی پاکستان سے باہر لے جانے کے لیے لابنگ شروع کر دی ہے۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ پی سی بی نے بھی بھارتی حربے بلاک کرنے کی تیاری مکمل کر لی ہے، پاکستان کرکٹ بورڈ کوئی بھی آپشن اپنی شرائط کے بغیر تسلیم نہیں کرے گا۔ چیمپئنز ٹرافی، پاکستان اپنے موقف پر قائم، آئی سی سی اجلاس کل تک ملتوی کر دیا گیا پاکستان کرکٹ بورڈ کے چیئرمین محسن نقوی نے دبئی میں آئی سی سی کے سی ای او جیف ایلارڈائز اور اعلیٰ حکام سے اہم ترین مذاکرات کیے، جس میں انہوں نے پاکستان کے ٹھوس موقف سے آگاہ کر دیا۔ محسن نقوی نے جمعرات کو آئی سی سی سے دو ٹوک بات کی اور وکلاء سے مشاورت کر کے قانونی مشورے بھی لیے۔ ان کا کہنا تھا کہ بھارت اگر انکار کر رہا ہے تو حکومت کا خط دکھائے جس میں پاکستان نہ آنے کی ٹھوس وجوہات موجود ہونی چاہئیں، خط کے بغیر کوئی اور جواز قبول نہیں کیا جائے گا۔

ایگا نے ایک ماہ کی معطلی قبول کر لی

نئی دہلی// پانچ بار کی گرینڈ سلیم چیمپئن پولینڈ کی اسٹار ٹینس کھلاڑی ایگا سویاتیک نے ممنوعہ دوا ٹرائی میٹازیڈین (ٹی ایم زیڈ) کے مثبت پائے جانے کے بعد ایک ماہ کی معطلی قبول کر لی ہے انٹرنیشنل ٹینس انٹیگریٹی ایجنسی (آئی ٹی آئی اے) نے جمعرات کو خواتین کی ٹینس رینکنگ میں عالمی نمبر دو کھلاڑی ایگا سویاتیک کی معطلی کا اعلان کیا۔ ایگا سویاتیک کو ڈوپنگ ٹیسٹ میں ممنوعہ دوائی ٹرائی میٹازیڈین (ٹی ایم زیڈ) استعمال کرنے کا قصوروار پایا گیا تھا۔ ایگا سویاتیک نے باضابطہ طور پر اینٹی ڈوپنگ قوانین کی خلاف ورزیوں کا اعتراف کیا ہے۔ سویٹیک کا نمونہ اگست میں کیے گئے ٹیسٹ میں مثبت پایا گیا تھا اور ایگا نے آئی ٹی آئی اے کو اپنی وضاحت میں کہا کہ یہ غیر ارادی تھا۔ وہ یہ بغیر پرچے والی دوا میلاٹونن جیٹ لیگ اور نیند کے مسائل کے لیے لے رہی تھی۔ ایگا سویاتیک نے اپنی معطلی پر ردعمل کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ڈوپنگ پابندی ان کی زندگی کا بدترین تجربہ ہے۔ ٹینس میں یہ دوسرا حالیہ ہائی پروفائل ڈوپنگ معاملہ ہے۔ اس سے پہلے، ٹاپ رینک والے اٹلی کے جینک سینر مارچ میں اسٹیرائڈز کے دو ٹیسٹوں میں ناکام ہو گئے تھے۔

سیاستدان تیجاشوی یادیو کا کرکٹ ٹیم پاکستان بھیجنے کا مطالبہ

نئی دہلی// بھارتی سیاستدان تیجاشوی یادیو بھی بھارتی ٹیم کو پاکستان بھیجنے کے حق میں بول پڑے۔ بھارتی ریاست بہار کے سیاستدان تیجاشوی یادیو نے ٹیم کو پاکستان بھیجنے کا مطالبہ کیا ہے۔ بھارتی میڈیا کے مطابق ریاست بہار کے سابق وزیر اعلیٰ لالو پرساد یادیو کے بیٹے تیجاشوی یادیو نے کہا ہے کہ کھیلوں میں سیاست کو شامل کرنا مناسب عمل نہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ کیا اولمپکس میں ہر کوئی ایک دوسرے سے مقابلہ نہیں کرتا؟ بھارتی ٹیم چیمپئنز ٹرافی کے لیے پاکستان کیوں نہیں جا سکتی؟ تیجاشوی یادیو نے کہا ہے کہ جب نریندر مودی بریانی کھانے لاہور جا سکتے ہیں تو کرکٹ ٹیم کے لیے جانے میں کیا حرج ہے؟ واضح رہے کہ تیجاشوی یادیو بھارتی ریاست بہار کے ڈپٹی چیف منسٹر رہ چکے ہیں، وہ سینئر بھارتی سیاستدان لالو پرساد یادیو کے چھوٹے بیٹے ہیں۔

سدھارتھ کول نے ہندوستانی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ لی

نئی دہلی// سال 2018-19 میں ہندوستان کے لئے کھیلنے والے تیز گیند باز سدھارتھ کول نے ہندوستانی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ لے لیا ہے۔ کول نے بیرون ملک کھیلنے کے بارے میں انکشاف کیا اور کہا، "مجھے لگتا ہے کہ میرے اندر ابھی 3-4 سال کی کرکٹ باقی ہے۔ میں اپنے کیریئر کے عروج پر چھوڑنا چاہتا تھا، جب میری فٹنس اور پرفارمنس اپنے عروج پر تھی، نہ کہ جب مجھے فٹنس یا غیر کارکردگی کی وجہ سے مجھے جانا پڑے۔ انہوں نے کہا کہ اگر آپ میرا 9-10 سال کا گراف دیکھیں تو میں نے تمام فارمیٹس میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ تو میں نے محسوس کیا کہ یہ چھوڑنے کا صحیح وقت ہے۔ امید ہے کہ میں جو بھی موقع حاصل ہوگا اس میں ترقی کرتا رہوں گا، چاہے وہ کاؤنٹی کرکٹ ہو (انہوں نے اس موسم گرما میں نارتھمپٹن شائر کے لیے تین ڈویژن 2 چیمپئن شپ میچ کھیلے، جہاں اس نے 29.84 کی اوسط سے 13 وکٹیں لیں)، لیجنڈز لیگ ہو، ایم ایل سی ہو یا اور کچھ بھی، اگر مجھے موقع ملتا ہے تو میں یہاں کھیلنا چاہتا ہوں۔ کول نے جون 2018 اور فروری 2019 کے درمیان ہندوستان کے لیے تین ٹی 20 اور تین او ڈی آئی میچ کھیلے۔ انہوں نے 2023-24 کے سیزن میں پنجاب کو پہلی سید مشتاق علی ٹرافی جیتنے میں مدد کی۔ انہوں نے 10 میچوں میں 16 وکٹیں حاصل کیں اور ٹورنامنٹ میں سب سے زیادہ وکٹیں لینے والے بولر تھے۔ یہاں تک کہ وجے ہزارے ٹرافی میں بھی انہوں نے پنجاب کے لیے چھ میچوں میں سب سے زیادہ 19 وکٹیں حاصل کیں۔

سعودی فائٹرز ہتان السیف اور عبداللہ القحطانی نے دل جیت لیے

ویب ڈیسک// ریاض میں منعقد ہونے والی پی ایف ایل مینا چیمپئن شپ میں سعودی ایم ایم اے فائٹرز ہتان السیف اور عبداللہ القحطانی نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے شائقین کے دل جیت لیے۔ عرب نیوز کے مطابق گذشتہ رات جمعہ کو پروفیشنل فائٹرز لیگ (PFL) کا ایسا ایونٹ پیش کیا گیا جو مقامی اور بین الاقوامی ٹیلنٹ اجاگر کرنے میں کامیاب رہا۔ پروفیشنل فائٹرز لیگ، سعودی چیمپیئن ہتان السیف نے الجزائری حریف کو ناک آؤٹ کر دیا۔ مکسڈ مارشل آرٹ کے شاندار مقابلوں نے سعودی عرب کو عالمی ایم ایم اے کے منظر نامے میں ایک مستحکم مقام پر کھڑا کر دیا۔ ابتدائی مقابلوں میں نیدرلینڈ کے فائٹر کو سٹیلو وان سٹیفس کی شاندار جیت سے ہوا جنہوں نے جواو ڈیناسس کو پہلے راؤنڈ کے صرف 48 سیکنڈز میں ہیڈ کک کے ذریعے ناک آؤٹ کر دیا۔ اس فتح کے ساتھ وان سٹیفس کا ریکارڈ 3-16 ہو گیا۔ یہ ان کے کیریئر کی چوتھی ناک آؤٹ کامیابی تھی۔ فیدر ویٹ ڈویژن میں اسائل اجوج نے جوزے پیریز کو تیسرے راؤنڈ میں شکست دے کر اپنی نویں مسلسل کامیابی حاصل کر کے اپنا ریکارڈ 1-9 کر لیا۔ گیبریل براگا نے جیریمی کینیڈی کے خلاف یونینمس ڈسیژن سے کامیابی حاصل کی جس سے ان کا ریکارڈ 2-15 ہو گیا۔ ہیوی ویٹ ڈویژن میں سلم زیکلیسی نے سخت مقابلے کے بعد ایم ایم اے فائٹر ابراہیم ہیلی کو شکست دے کر اپنا ناقابل شکست ریکارڈ 0-8 قائم کر لیا۔

انگلینڈ نیوزی لینڈ ٹیسٹ میں ہوا کچھ ایسا، ٹیم انڈیا کو ملی راحت، آسٹریلیا بھی خوش

نئی دہلی: ہندوستانی کرکٹ ٹیم مسلسل تیسری بار ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ کے فائنل میں جگہ بنانے کے قریب ہے۔ ہندوستان اور آسٹریلیا کے درمیان کھیلی جانے والی ٹیسٹ سیریز کے بعد بہت کچھ واضح ہو جائے گا۔ 5 میچوں کی سیریز کا پہلا میچ جیت کر ہندوستان نے فائنل کے لیے اپنا دعویٰ مزید مضبوط کر لیا ہے۔ سب کی نظریں انگلینڈ اور نیوزی لینڈ کے درمیان کھیلی جانے والی سیریز پر لگی ہوئی تھیں جہاں سے ہندوستانی شائقین کیلئے اچھی خبر آئی ہے۔ میزبان نیوزی لینڈ کو کراری شکست کا سامنا کرنا پڑا ہے، جو ہندوستان اور آسٹریلیا دونوں کے لیے اچھا ہے۔ سب کی نظریں اس بات پر لگی ہوئی ہیں کہ کون سی دو ٹیمیں ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ کے فائنل میں جگہ بنائیں گی۔ ٹورنامنٹ کی موجودہ صورتحال کے بارے میں بات کریں تو ہندوستان، آسٹریلیا، جنوبی افریقہ اور سری لنکا اس دوڑ میں شامل ہیں۔ نیوزی لینڈ کی ٹیم کو انگلینڈ کے خلاف پہلے ٹیسٹ میچ میں شکست نے فائنل کی ریس سے باہر کر دیا ہے۔ انگلش ٹیم نے 3 ٹیسٹ میچوں کی سیریز کا پہلا میچ 8 وکٹوں سے جیت کر نیوزی لینڈ کی امیدوں پر پانی پھیر دیا۔ ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ کے فائنل میں جگہ بنانے کے لیے نیوزی لینڈ کی ٹیم کو انگلینڈ کے خلاف تینوں ٹیسٹ میچز جیتنے تھے۔ پہلا میچ ہارنے کے بعد اب وہ آخری دو میچ جیت کر بھی اپنے طور پر فائنل میں جگہ نہیں بنا پائے گی۔ اس کے فائنل میں پہنچنے کی امیدیں تقریباً ختم ہو چکی ہیں۔ نیوزی لینڈ کی شکست سے ہندوستان اور آسٹریلیا کی ٹیم کو زیادہ فائدہ نہیں ملے گا لیکن فائنل کی دوڑ میں شامل ایک ٹیم اس دوڑ سے باہر ہو گئی ہے، یہ اچھی خبر ہے۔ نیوزی لینڈ نے حالیہ ٹیسٹ سیریز میں 3-0 سے شکست دے کر ہندوستان کی مشکلات میں اضافہ کر دیا تھا، اس لیے یہ جیت ہندوستان کے لیے خوشی کا باعث ہوگی۔ اس وقت ہندوستانی ٹیم پوائنٹس ٹیبل میں سرفہرست ہے۔ اسے آسٹریلیا کے خلاف بقیہ 4 میچوں میں سے کم از کم تین جیتنے ہوں گے۔

گینی: فٹبال میچ کے دوران تماشائیوں کی لڑائی میں درجنوں ہلاکتیں

ویب ڈیسک// افریقہ کے ملک گینی میں فٹبال میچ کے دوران تماشائیوں کی لڑائی میں درجنوں افراد ہلاک ہو گئے۔ فرانسیسی خبر رساں ادارے اے ایف پی کے مطابق اتوار کو گینی کے دوسرے بڑے شہر این زیرے کورے میں کھیلے گئے فٹبال میچ کے دوران دونوں ٹیموں کے مداحوں کے درمیان جھڑپوں میں درجنوں افراد ہلاک ہو گئے۔ ہسپتال کے ڈاکٹر نے نام نہ بتانے کی شرط پر معلومات دی کہ ہسپتال میں ہر طرف لاشیں ہی لاشیں ہیں۔ کچھ لاشیں فرش پر پڑی ہیں جبکہ مردہ خانہ لاشوں سے بھر چکا ہے۔ ڈاکٹر نے مزید بتایا کہ ہلاکتوں کی تعداد لگ بھگ 100 کے قریب ہے۔ ہسپتال کے ایک اور ڈاکٹر نے بتایا کہ ان جھڑپوں میں درجنوں افراد ہلاک ہو گئے ہیں۔ سوشل میڈیا پر وائرل ویڈیوز میں سٹیڈیم سے باہر تماشائیوں کو لڑتے ہوئے دیکھا جا سکتا ہے۔ عینی شاہدین کے مطابق مشتعل افراد نے این زیرے کورے پولیس سٹیشن پر دھاوا بولتے ہوئے اسے آگ لگا دی۔ ایک عینی شاہد نے اے ایف پی کو بتایا کہ یہ صورتحال اس وقت پیدا ہوئی جب ریفری نے متنازع فیصلہ دیا جس کے بعد تماشائی میدان میں گھس گئے۔ مقامی میڈیا کے مطابق یہ میچ گینی کے جنتا لیڈر ممادی ڈومبویا کے اعزاز میں منعقد کیے جانے والے ٹورنامنٹ کا حصہ تھا۔ ممادی ڈومبویا نے 2021 میں بطور صدر ملک کی باگ ڈور سنبھال لی تھی۔

PUBLISHED BY: BISMA TAJAMUL, PRINTED BY: BISMA TAJAMUL on behalf of BISMA TAJAMUL R.N.I No: JKURD/2011/37141,
Printed At : K.T. Press Pvt Ltd. Rangreth Budgam J&K 190021 , Published From: NEW BUS STAND, BUDGAM J&K 191111, Editor: BISMA TAJAMUL
CONTACT NO. 9419786936, 6006551484, EMAIL: WATTANDAILY@GMAIL.COM,